



راهنمای تغذیه جهت بیماران مبتلا به کرونا

رعایت اصول تغذیه سالم یکی از ارکان مهم و اساسی در تامین سلامت و کوتاه تر کردن دوران این بحران، از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

در دوره ابتلا به ویروس کرونا، اشتهای بیمار کاهش یافته و به دلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوءتغذیه افزایش مییابد پس لازم است بهبودیافتگان بهویژه افراد آسیب پذیر همچون کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماریهای مزمن همچون سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و غیره تحت نظر و مراقبت تغذیه‌ای ویژه قرار گیرند. لازم به ذکر است که کاهش اشتها موقت بوده و در دوره نقاهت، اشتهای فرد بهبود می یابد.

مواردی که لازم است رعایت شود شامل:

- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین آ (A) مانند منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات
- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین دی (D) مانند ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ جهت افزایش سطح ایمنی بدن
- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ای (E) به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های اصلی غذایی یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله بین وعده
- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین سی (C) شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده
- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه بی (B) مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق)
- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین بی ۱۲ (B12) برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات.
- دریافت آهن کافی جهت تقویت سیستم ایمنی بدن (آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل می باشد. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین سی (C) مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.
- مصرف غذاهای غنی از روی که شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی
- استفاده از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم
- استفاده از نان های بسته بندی سبوس دار به جای نان های تصفیه شده
- اجتناب از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده اند مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند.
- اجتناب از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین
- عدم مصرف نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی

- حذف غذاهای سرد مانند سالاد الویه
- تاکید بر دریافت مایعات فراوان از قبیل آب، آبگوشت یا مرغ، آب میوه طبیعی و ... برای بیماران و ایجاد تنوع در مایعات
- داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش سبک
- برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام
- روزانه به مقدار کافی مایعات خصوصا مایعات گرم مصرف نمایید(آب، آبمیوه طبیعی، چای کم رنگ و فرنی و سوپ)
- به مقدار کافی ریزمغذی های تقویت کننده سیستم ایمنی از جمله ویتامین C، E، D، A، B و منیزیم و سلنیوم و امگا ۳ مثل (ماهی و بذر کتان و سویا و غرفه) به ویژه از منابع غذایی غنی مانند میوه و سبزیجات، انواع مغز ها مثل گردو و بادام و پسته و فندق و بادام زمینی، به صورت کم نمک، و لبنیات کم چرب و پروبیوتیک استفاده نمائید.
- از خوردن غذا هایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری فرمائید.
- استفاده از منابع پروتئین از جمله تخم مرغ، گوشت، ماهی، مرغ ، حبوبات و لبنیات کم چرب (به ویژه ماست پروبیوتیک و شیر) در غذای روزانه توصیه می شود.
- از مصرف قند های ساده یعنی نوشیدنی های صنعتی و انواع شیرینی ها و کیک ها و کلوچه و مربا و مارمالاد و.. به دلیل تضعیف سیستم ایمنی اجتناب فرمائید.
- از مصرف سوسیس، کالباس و سایر فست فود ها و غذا های چرب و سنگین اجتناب فرمائید.
- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید از غذا های آبکی مثل سوپ و آش (غنی از سبزیجات و انواع حبوبات مثل عدس ، لوبیا و نخود و ماش و انواع گوشت ها مثل مرغ ، ماهی و گوشت قرمز) همراه با اب لیمو استفاده نمائید. در صورتی که همزمان تحت شیمی درمانی هستید گوشت قرمز مصرف نکنید.
- از جوانه های تازه گندم و ماش یا پودر آن ها و.. (به صورت پودر شده همراه با غذا یا ماست) در رژیم غذایی روزانه خود استفاده نمائید.
- مصرف روزانه منابع ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزی های دارای ویتامین C مثل انواع کلم ها فلفل دلمه، پیازچه، گوجه فرنگی از منابع خوب ویتامین C هستند. هویج، کدو حلوائی و سبزی هایی مثل اسفناج ، کاهو از منابع خوب ویتامین A هستند. به منظور پ یشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه حداقل ۳ واحد از گروه سبزی ها و حداقل ۲ واحد از گروه میوه ها توصیه می شود.
- آب گریپ فروت و نارنج در صورتی که تداخل با داروهای مصرفی تان ندارد(مثال با آترو استاتین تداخل دارند). کنید.

تهیه کننده: فاطمه منصوری شیرازی – کارشناس ارشد تغذیه بالینی

تایید کننده: دکتر نادیا رضایی – متخصص تغذیه

منبع: فایل آموزشی وزارتخانه

بهار ۱۳۹۹

EDU-PT-150/A