

اصول تغذیه صحیح در بیماری کرونا

- (۱) مصرف مقادیر زیاد مایعات همچون آب ، آبمیوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتغال، آب سیب...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...)، چای کمرنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز
- (۲) مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات ، سوپ جو، بلغور، جودوسرو ... آش های سبک مانند ، آش جو، آش سبزیجات و ...
- (۳) مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز به صورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم
- (۴) استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی **ویتامین آ** که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوایی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...
- (۵) استفاده از منابع غذایی **ویتامین ث** بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن : مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (به ویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها یا آب نارنج یا آب لیموترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود.
- (۶) استفاده از منابع غذایی **پروتئین، روی ، آهن، سلنیم** که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل ۲ وعده در روز
- (۷) استفاده از منابع **کربوهیدرات** پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
- (۸) استفاده از روغن گیاهی شامل آفتابگردان ، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا (جز روش) سرخ کردن
- (۹) استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- (۱۰) استفاده از زردچوبه در تهیه غذا بعلت خاصیت ضدالتهاب آن
- (۱۱) اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- (۱۲) استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد.
- (۱۳) اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست
- (۱۴) مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

محدودیت های غذایی در بیماری کرونا:

- ۱) پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش، گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
- ۲) محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ۳) محدود کردن مصرف انواع فست فود ها و غذاهای آماده فرآوری شده
- ۴) ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند.
- ۵) محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی شور
- ۶) محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می کنند.
- ۷) محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
- ۸) محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
- ۹) محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
- ۱۰) اجتناب از مصرف بیش از حد سیر و زنجبیل
- ۱۱) ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
- ۱۲) ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد، و روغن آفتابگردان و... برای سرخ کردن مواد غذایی
- ۱۳) محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه و...
- ۱۴) تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشارخون بالا و ...)

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت - واحد تغذیه مرکز آموزشی درمانی طالقانی