PA.GCC.۹۹/٤۳۳

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

تغذیه و کرونا

ویژه آموزش به بیمار

شناسنامه پمفلت آموزشی :

مرضیه کریمی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

منبع : برگرفته از سایت معاونت بهداشت

تهیه شده در دی ماه ۹۹

دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف گروه های اصلی غذایی منجر به تقویت سیستم ایمنی و تسریع در بهبودی بیماری کووید ۱۹میشود.

نکات طلایی تغذیه ای در دوران نقاهت بیماری کووید۱۹

پرهیزهای غذایی:

۱) پرهیز از مصرف غذاهای سنگین که هضم آنها دشوار است

۲) محدود کردن غذاهای پرچرب ویا سرخ کرده

۳) محدود کردن مصرف انواع فست فود ها و غذاهای فراوری شده

۴) ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن میشود

۵) محدودیت مصرف نمک ها و غذاهای شور کنسروی

۶) محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها ،آبمیوه های صنعتی ، نوشابه های گازدار،شکر،مربا،قند

۷) محدود کردن نوشیدنی هایی از قبیل قهوه،چای غلیظ، نسکافه،شکلات تلخ

۸) محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل :کره،دنبه و ...

اصول تغذیه صحیح:

۱) تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب ، آبمیوه تازه طبیعی(آب پرتقال،آب سیب و...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس،آب هویج،آب گوجه و...)،چای کمرنگ،آبگوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی

۲) مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات ،سوپ جو،بلغور جو دوسر و..

۳) مصرف روزانه میوه وسبزی تازه (کاهو،کلم ،سبزی خوردن و...) و یا سبزیجات آبپز

۴) استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

۵) استفاده از زردچوبه در تهیه ی غذا به علت خاصیت ضدالتهاب آن

۶) اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک میکند.

۷) استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین Aکه 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...

۸) استفاده از منابع غذایی ویتامین c به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن مانند:مرکبات وسبزیجات سبزرنگ مانند فلفل دلمه ای، به ویژه آب تازه میوه ها وسبزیها یا آب نارنج یا آب لیموترش تازه همراه غذا یا سالاد که سبب افزایش اشتها نیزمی شود.

۹) استفاده ازمنابع غذایی پروتیین ،روی ، آهن ، سلنیوم که تقویت کننده ی سیستم ایمنی هست مانند گوشت ،مرغ،تخم مرغ ، ماهی(سالمون) یا میگو،حبوبات ،غلات کامل ،انواع مغز (بادام،گردو ، پسته،فندق و ...) و خشکبار حداقل دوبار در روز

اهمیت ویتامین D در شرایط کرونا:

ویتامین D باعث تقویت سیستم ایمنی در مقابله بیماری هایی از جمله بیماری های تنفسی می شود.

میزان مصرف ویتامین D:

۱. افراد ۱۲ سال به بالا به ویژه سالمندان، ماهیانه یک عدد کپسول ۵۰۰۰۰ واحدی ویتامین D مصرف کنند و از مصرف خودسرانه مکمل با دوزهای بالا خودداری نمایند.

۲. گروه سنی ۲ تا ۱۱ سال دوماهی یکبار یک عدد کپسول ۵۰۰۰۰ واحدی ویتامینD مصرف کنند.

نکته: افرادی که با تشخیص پزشک دچار کمبود ویتامین D می باشند با روش های درمانی تجویز شده توسط پزشک معالج تحت درمان قرار خواهند گرفت.

۴ نکته جهت پیشگیری از کرونا: