



بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/45

## تغذیه سالم برای

## مقابله با ویروس کرونا



تهیه کننده : فاطمه فلاح

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

۱۶. از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.

۱۷. از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است همچنین از مصرف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات پرهیز شود.

۱۸. گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتو کمیکال ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود.

۱۹. بیمارانی که به علت بیماری های زمینه ای مانند دیابت یا فشارخون از رژیم خاصی تبعیت میکنند در صورت ابتلا به کرونا لازم است پرهیزهای رژیم غذایی خاص بیماری خود را زیر نظر کارشناس تغذیه ادامه دهند.

۲۰. مصرف زنجبیل و پیاز تازه جهت تقویت سیستم ایمنی، عسل برای مهار سرفه و زردچوبه به علت خاصیت ضدالتهابی آن توصیه می شود.



۱۰. مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه های میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیرگروه های سبزی جات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضد عفونی شده. سبزیجات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند.

۱۱. مصرف غلات کامل سبوس دار (مانند نان های سبوس دار). غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

۱۲. مصرف شیر و لبنیات (کم چرب و ترجیحا پروبیوتیک) به مقدار حداقل دو لیوان در روز.

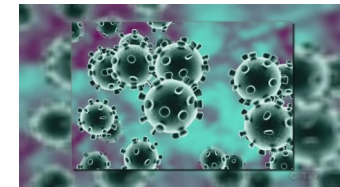
۱۳. مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. این مواد غذایی حاوی چربی های امگا ۳ و منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

۱۴. استفاده از روغن مایع گیاهی (نظیر روغن کائولا، کنجد و روغن زیتون) در پخت غذا و به همراه سالاد. این مواد نیز حاوی امگا ۳ هستند و توصیه می شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند. به علاوه روغن های مایع گیاهی حاوی ویتامین E هستند که این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

۱۵. گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی

## کرونا ویروس ؟

کرونا ویروسها خانواده بزرگی از ویروسها و زیر مجموعه ی کروناویروس هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماریهای شدیدتری همچون سارس، مرس و کووید-۱۹ را شامل میشود. با توجه به نوع ویروس، علائم میتواند از نشانه های سرماخوردگی عادی تا تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی باشد. کروناویروس برخلاف سارس، نه تنها دستگاه تنفس بلکه ارگانهای حیاتی دیگر بدن مثل کلیه و کبد را نیز درگیر می کند. در موارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده است که این مورد میتواند بیمار را به همودیالیز نیازمند کند.



## تغذیه و کرونا

تغذیه مناسب از جمله راه های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق میتوان بسیاری از بیماریهای عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. بهترین شیوه ارتقا و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن ، تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیتها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها است.



## اصول تغذیه صحیح برای مقابله با کرونا

۱. رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۵ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.

۲. مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه

۳. در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب ، پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود. مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

۴. تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات

• مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی بوده که به علت نقش اساسی در عملکرد سلولی و نقش پروتئین ها در سیستم ایمنی، مصرف کافی و روزانه منابع پروتئین ها بسیار اهمیت دارد.



۵. استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات. از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد.

۶. استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها میتواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.

۷. مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملا و به خوبی پخته شده باشد.

۸. مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات

• در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمود.

۹. مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای

کم رنگ