

مقدمه:

برای پیشگیری از ابتلا به کرونا رعایت فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک و شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه توصیه می شود.

از آنجا که عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروسی کرونا دارد و تغذیه مناسب از جمله راه های مهم تقویت سیستم ایمنی است که با استفاده از آن می توان بیماری های عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. به بررسی توصیه های تغذیه ایی می پردازیم:

نکات تغذیه ای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا:

۱- رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین با مواد غذایی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری ها از جمله کرونا دارد.

۲- تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست. با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت.

۳- غذا را بجای سرخ کردن بخار پز یا آبپز نمایید
۷- هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی تواند معجزه کند. تحت تاثیر شایعات در مصرف برخی اقلام غذایی یا دمنوش ها افراط ننمایید.

۸- برای پیشگیری از چاقی کودکان، میزان تماشای تلویزیون، کار و بازی کودکان با رایانه را محدود کنید.

۹- مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف نمایید.

۱۰- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.

۱۱- سعی کنید دو سوم بشقاب غذایان را به سبزیجات و حبوبات اختصاص دهید.

۱۲- در دوران قرنطینه خانگی به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تخمه های نمکی) و شیرین (مانند انواع شیرینی، شکلات و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند)، از انواع میوه های فصلی و تازه استفاده کنید.

۱۳- برای پیشگیری از اضافه وزن در دوران همه گیری کرونا، در خانه با کودکان خود بازی های پر تحرک انجام دهید.

۱۴- برای تشویق کودکان و نوجوانان به فعالیت سعی کنید بطور دسته جمعی و همراه اعضای خانواده ورزش کنید.

۱۵- کم آبی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

۱۶- یادتان باشد خوردن یک نیاز حیاتی است، ولی خوردن مواد غذایی سالم یک هنر است.

۱۷- بجای نان های سفید از نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.

۱۷- بجای نان های سفید از نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.

۱۸- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.

۱۹- در حین خرید، به نشانگر های رنگی تغذیه ای مواد غذایی توجه کنید، چرا که به شما می گویند که

در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک)، قند و چربی وجود دارد.

۲۰- توجه به نشانگر رنگی تغذیه ای محصولات غذایی تضمین خریدی سالمتر و سیستم ایمنی قوی تر برای پیشگیری از کرونا است.

۲۱- به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدس، خوراک لوبیا و) چاشنی های حاوی ویتامین C مانند آب لیمو یا نارنج تازه اضافه کنید.

۲۲- احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است. مراقب وزنتان باشید.

۲۳- مواد غذایی را از مراکز معتبر و تحت نظارت ارگان های بهداشتی تهیه نمایید.

۲۴- بیماران مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و مشکلات قلبی - عروقی کنترل نشده در معرض خطر ابتلا به کرونا هستند با رعایت رژیم غذایی صحیح در کنترل این بیماری ها بکوشید.

توصیه های تغذیه برای تقویت سیستم ایمنی بدن در بیماریهای تنفسی و کرونا:

✓ برای تقویت سیستم ایمنی از جوانه گندم، عدس، ماش و شبدر در غذاهای خود استفاده کنید زیرا جوانه ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B هستند.

✓ افراد بالای ۱۲ سال برای تقویت سیستم ایمنی بدن، ماهانه یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند و در کودکان ۲ تا ۱۲ سال، مصرف هر دوماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا کمک می کند.

✓ منظم صبحانه کامل میل کنید.

✓ مصرف کافی و روزانه منابع غذایی پروتئینی مانند تخم مرغ، انواع گوشت ها، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها



شبکه بهداشت و درمان شهرستان زرقان

حمایت تغذیه ای در پیشگیری از بیماری کرونا



گروه هدف: جامعه تحت پوشش شهرستان زرقان
تهیه کننده: واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و
درمان شهرستان زرقان
تاریخ تدوین: زمستان 99
کد پمفلت: 01

که معمولا حاوی نمک و شکر زیادی هستند چون سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کنند موجب افزایش خطر ابتلا به کرونا می شوند.

که کمبود خواب سیستم ایمنی را تضعیف می کند و بزرگسالان هفت تا نه ساعت کودکان بسته به سنشان ۸ تا ۱۴ ساعت باید خواب شبانه روزی داشته باشند.

که مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده

که مصرف انواع نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شیرینی های خشک مانند گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و تر مانند خامه را چون حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند

که مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار

منابع :

<https://behdasht.gov.ir/>

<http://iec.behdasht.gov.ir>

<https://nut.behdasht.gov.ir>

دستورالعمل حمایت های تغذیه ای در مواجهه با بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به کرونا و پروس (گروه تغذیه بالینی وزارت بهداشت و درمان) (اسفند . ۹۸ نسخه ۰۱)

۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری COVID-19 (بهار ۹۹)

که از سالاد و سبزی هایی مثل سلغم ، کدو حلوائی ، انواع کلم ، هویج ، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر ، کاهو، سیر، زنجبیل و پیاز که سرشار از ویتامین C و A هستند، بیشتر استفاده کنید و اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید.

که سالاد خود را با چاشنی هایی مثل انواع سرکه، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.

که استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها

که مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان و برنج

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

که مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته

که برای پیشگیری از تحریک سیستم ایمنی بدن ، به جای روغن های حیوانی ، روغن دمه که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند، از روغن های مایع استاندارد و دارای مجوزهای بهداشتی مانند روغن های مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در حد متعادل استفاده کنید.

که گنجانیدن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی (البته نباید در مصرف آن زیاده روی کرد)

پرهیزات تغذیه در بیماریهای تنفسی و کرونا:

که مصرف غذاهای چرب و سس های چرب، فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی