

اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری - COVID-19



گرد آوری و تنظیم :

واحد تغذیه بیمارستان شهید انصاری رودسر

زمستان ۹۹

اگرچه رعایت الگوی غذایی سالم در شرایط عادی لازمه برخورداری از سلامت است، ولی در بحران هایی مانند کرونا، تبعیت از یک الگوی تغذیه ای سالم یکی از مهمترین و اساسی ترین عوامل در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت محسوب می شود.



رعایت نکات تغذیه ای زیر در دوران نقاهت کرونا در

دروند بهبودی بیمار موثر می باشد:

۱. تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب و ...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...) ، چای کم رنگ، آب گوشت 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 ... و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و ...
۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آپیز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم

۴. استفاده از منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی ، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...

۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش 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 دو وعده در روز

۷. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه



۸. استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی 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 باعث خاصیت ضد التهاب 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) فراوری 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

کلیه بیماران بهبود یافته در فاز نقاهت بیماری کوید-۱۹
لازم است بمدت حداقل ۱۴ روز برای این که علائم بیماری
فروکش کرده قرنطینه باشند و بهبودی سریعتر توصیه های
تغذیه ای زیر را اجرا کنند.

- ۱- پرهیز از غذاهای سنگین مانند انواع آش ها و سوپ ها و غذا های چرب ، ماکارونی و سوسیس و کالباس که هضم آن دشوار است.
- ۲- محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- ۳- اجتناب از مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فرآوری شده مثل ناگت و انواع غذاهای آماده که حاوی نگهدارنده هستند.



- ۴- ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند.
- ۵- محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور

- ۶- محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
- ۷- محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی و شربت ها ، نوشابه های گازدار، قند و شکر و مربا
- ۸- محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه
- ۹- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
- ۱۰- ممنوعیت استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر همچون سبزیجات ، حبوبات ، بلغور گندم ، جو و جو دوسر در زمان اسهال
- ۱۱- عدم استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، پیه، دنبه و
- ۱۲- تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و ...)



منبع: سایت تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه گیلان