

با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن می توان از ابتلا به بیماریها پیشگیری کرد



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

- با مصرف کافی از منابع پروتئینی و ریزمغذی ها سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید.
- ترکیب حبوبات با غلات، بهترین منبع ا منبع پروتئین ارزانتر با ارزش غذایی بالاست.
- تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است.
- به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل استفاده کنید. مثل انواع مرکبات که غنی از ویتامین C هستند.
- در کنار هر وعده غذایی از سالاد و یا سبزی خوردن استفاده کنید، بخصوص سبزی ها و صیفی جات فصلی مثل شلغم ، کدو حلوائی ، انواع کلم و گل کلم و هویج که سرشار از ویتامین C و A هستند ، استفاده نمایید.
- اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپزمصرف کنید.
- تا جایی که ممکن است، روزانه ماست ، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید.
- افراد بالای ۱۲ سال ماهانه یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی 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.
- غذاهای چرب و پر نمک، انواع سس ها و مصرف زیاد مواد قندی و شیرین ، با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به بیماریها را افزایش می دهند.
- هیچ ماده غذایی به تنهایی نمیتواند معجزه کند. تحت تاثیر شایعات در مصرف برخی اقلام غذایی یا دمنوش ها افراط ننمایید. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.
- از روش های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن استفاده نمایید.
- بجای روغن های حیوانی و روغن دمه، از روغن های مایع استاندارد ، دارای مجوزهای بهداشتی و در حد متعادل استفاده کنید.

واحد تغذیه بیمارستان

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی