

مقدمه

برای مقابله و درمان بیماری کووید ۱۹ ، بهترین شیوه ارتقا و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن ، تامین نیازهای بدن از طریق مایعات و مواد غذایی مغذی کافی و مناسب ، میباشد.

*وعده های غذایی بیشتر و تعداد هر وعده کم باشد تا مواد مغذی مورد نیاز بدن تامین و به راحتی هضم و جذب شود. ۳ وعده اصلی و ۲-۳ میان وعده حداقل در روز تامین شود.

*مصرف عسل طبیعی برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

* غذاهای گیاهی مفیدند . مصرف روزانه سبزی ها همراه غذا به صورت تازه (هویج ، کلم ، کاهو ، سبزی خوردن، و...) سالاد و سبزیجات آبیژ کنار غذا برای تحریک اشتها، کدو حلوائی در غذاها

* آب لیمو ترش و آب نارنج همراه سالاد یا غذا برای بهبود اشتها

* مصرف سوپ سبزیجات و سوپ مرغ که ترکیبات متنوع داشته باشد.

* مصرف آش های سبک مثل آش برنج ، آش جو ، آش سبزیجات و...



** مصرف تخم مرغ ، انواع ماهی ، مرغ ، آب گوشت(گوشت قرمز کم و محدود مصرف شود) و حبوبات(عدسی و..)



مایعات : نوشیدن آب آشامیدنی سالم، عرقیجات و دمنوش ها و سایر مایعات مانند آبمیوه طبیعی تازه (آب هندوانه ، پرتقال ، آب سیب و...) و آب سبزیجات (آب کرفس ، آب هویج ، آب گوجه فرنگی و...) و همچنین شیر ودوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود تا بخشی از انرژی ، پروتئین ، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تامین کند .

** نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان و در فاصله زمانی مشخص کمک به دفع سموم ، رقیق شدن ترشحات و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند . مایعات گرم ارجح است . مثل چای کم رنگ

- مصرف لبنیات کم چرب و پروبیوتیک (مصرف شیر و یا لبنیات چرب و غیر پروبیوتیک تا بهبودی کامل بهتر است محدود شوند)
- گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی نمک در برنامه غذایی روزانه و همچنین انواع خشکبار یک بار در روز



*بذر هایی مثل خاکشیر ، تخم شربتی و اسفرزه خوب آب جذب میکنند برای حفظ آب بدن

* جوشانده آویشن ، پونه کوهی ، بابونه و .. در حد اعتدال

* مصرف سیر ، پیاز ، پیازچه و استفاده از زردچوبه و زنجبیل همراه غذاها (در حد اعتدال)

* اگر حالت تهوع وجود دارد از موز و زنجبیل استفاده شود.

* روغن های گیاهی مثل روغن زیتون ، کنجد ، کلزا ، آفتابگردان و سویا برای تامین چربی ضروری بدن و ویتامین های محلول در چربی .

بیمارستان سوانح و سوختگی گناوه

توصیه های تغذیه در دوران نقاهت کرونا



کدیمفلت: BH.E.N.coV-19

اردیبهشت ۱۴۰۰

کارشناس تغذیه بیمارستان: فاطمه
طاهری

❖ محدودیت های غذایی :

پرهیز از مصرف زیاد غذاهای سنگین مثل آش گوشت غلیظ ،
ماکارونی ، سوسیس که هضم آن ها سنگین تر است .

غذاهای چرب و سرخ کرئنی محدود شوند. همچنین مصرف
چربی های حیوانی ، کره ، دنبه و پیه مطلوب نمیباشد.

الویه ، سیب زمینی سرخ شده ، پنیر پیتزا

انواع کو کو ، کتلت ، فست فودها و غذاهای آماده فراوری
شده

ترشی ها و سرکه (سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن
میشود)

محدودیت مصرف رب گوجه ، فلفل ، انواع سس های تند ،
سس خردل و...

حذف یا کاهش مصرف گز ، سوهان ، نقل ، نبات ، کیک و سایر
شیرینیجات و آبمیوه های صنعتی ، نوشابه های گازدار ، شکر
، مربا و...

محدودیت مصرف غذاهای محرک مثل : چای غلیظ ، قهوه ،
نسکافه و شکلات تلخ .

غذاهای شور و پر نمک ، غذاهای کنسروی ، خیار شور
و... باعث افزایش التهاب ها و تضییف سیستم ایمنی بدن
میشوند .

ویتامین سی: علاوه بر اینکه یک آنتی اکسیدان است،
مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می
شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال ، پختن ،
گرمای هوا ، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این
ویتامین می شوند.

منابع این ویتامین : انواع فلفل ، مرکبات ، سبزی های
برگ سبز مثل سبزی خوردن و اسفناج ، گوجه فرنگی ،
لیمو ، انواع کلم ، کیوی و دیگر میوه و سبزی ها .



آهن: فقر و کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم
ایمنی بدن می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع
حیوانی یافت می شود. منابع حیوانی: گوشت قرمز ،
مرغ و ماهی، تخم مرغ و منابع گیاهی: انواع سبزی ها ،
حبوبات ، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل
می باشند.

❖ اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی
ویتامین سی مصرف شوند ، جذب آهن افزایش می یابد.

ویتامین دی: دریافت مناسب از منابع غذایی این
ویتامین (ماهی های چرب ، لبنیات و زرده تخم مرغ)
به صورت روزانه در افزایش سطح ایمنی بدن کمک
میکند.