

مقدمه

* عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

بیماریهای زمینه ای مثل دیابت و بیماریهای ریوی، قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح میتواند عامل ابتلا به این ویروس شوند.

* کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی

مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد. با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند.

مثلا مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.



هویج، کدو حلوائی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین آ هستند.

به طور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (به جز سبزیجات نشاسته ای) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه میشود.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف میکنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند:

✓ هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

✓ از هویج و کدو حلوائی در غذاهای روزانه استفاده شود.

✓ مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین سی همراه با غذا توصیه می شود.

✓ از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

✓ استفاده از منابع پروتئین در غذاهای روزانه مثل حبوبات، تخم مرغ، ماهی و... حائز اهمیت است.

✓ کمبود ریزمغذی هایی مثل آهن و روی هم، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این دو ریز مغذی مثل حبوبات، به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

✓ از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغزپخت نشده اند) خودداری شود..

✓ مصرف مایعات را افزایش دهید.

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



توصیه های تغذیه در پیشگیری از بیماریهای تنفسی (کرونا)



اسفند ماه ۱۳۹۸

کد پمفلت: BH.E.N.COVID-19

کارشناس تغذیه بیمارستان: فاطمه طاهری

نکاتی درباره مصرف بی رویه مکمل ها :

از آنجا که کرونا ویروس جدید میباشد تا کنون توسط سازمان های معتبر بین المللی و دفتر بهبود تغذیه دستورالعمل دقیقی برای حذف برخی غذاها و یا استفاده از بعضی مکمل های تغذیه ای برای همه ی افراد ارائه نشده است.

بنابراین اگر کمبود ویتامین یا املاح معدنی ندارید و از همه ی گروه های غذایی گفته شده روزانه مصرف می کنید نیاز به خوردن مکمل اضافی و بیش از نیاز نمی باشد.

ویتامین دی : از آنجا که ویتامین دی در سیستم ایمنی بدن و محافظت در برابر عفونت های تنفسی نقش دارد و معمولا در افراد کمبود آن وجود دارد ، به نکات ساده زیر توجه شود:

- ❖ در این شرایط بحرانی ، به هیچ وجه نیازی به آزمایش برای سطح سرمی ویتامین ها نمی باشد.
- ❖ در صورتی که طی چند ماه گذشته طبق دستور کلی در حال مصرف یک عدد ویتامین دی پنجاه هزار واحدی به صورت ماهانه بوده اید به همین روند ادامه دهید. (در کودکان ۲-۱۲ سال هر دو ماه)
- ❖ اگر طی چند ماه گذشته مصرف نشده ، فعلا برای مدت چهار هفته آینده ، هفته ای یک عدد ویتامین دی پناه هزار مصرف شود.
- ❖ در صورتی که در حال درمان هستید طبق دستور پزشکتان مصرف کنید.

(استرس در مواردی که هنوز ثابت نشده بدتر سبب ضعف عملکرد سیستم ایمنی ما میشود ، از آنجا که فرصت مناسب برای انجام آزمایشات تغذیه ای روی عملکرد این ویروس نبوده نمیتوان به راحتی در مورد قطع مصرف مکمل یا مصرف دوزهای بالا قضاوت کرد، توجه کنید مطمئن ترین پیشنهادات بهداشتی و پزشکی را از انجمن های علمی مربوط پیکیری نمایید .)

✓ در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

✓ از جوانه های گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین ها و پروتئین گیاهی اند در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

✓ از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.

* به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه های غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

{برگرفته از توصیه های دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی}

چند نکته قابل توجه:

- بسته بندی خوراکی ها را قبل از مصرف حتما ضد عفونی کنید. همچنین قبل از مصرف آب معدنی ها، بطری آن را بشویید.
- اگر لیوان یکبار مصرف کنار آب سرد بدون درپوش گذاشته استفاده نشود.
- لیوانی که یکبار آب نوشیدید را دوباره به خروجی آب سرد کن نزنید ، لطفا قبل از استفاده مجدد بشویید.