

تغذیه مناسب از جمله راه های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماری ها را مهار و مانع از بروز آن شد. آنچه از بررسی متون علمی و گزارش مراکز پژوهشی معتبر می توان استنباط نمود این است که برای مقابله با این بیماری ، بهترین شیوه ارتقا و تقویت سیستم ایمنی بدن است

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه هاو سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز، جوانه های گندم ، ماش و شبدر، انواع مرکبات، کیوی و دیگر سبزی ها و میوه ها استفاده شود.
- با توجه به اینکه پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده نمود .
- د رتهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد.
- با توجه به نقش ویتامین های E و A در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع

- غذایی ویتامین A) منابع گیاهی شامل انواع میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و منابع غذایی ویتامین E (انواع مغزها و روغن های گیاهی) استفاده شود.
- از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خودداری شود.
 - روزانه می توان با استفاده از منابع ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود.
 - جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت مرغ، مرغ و ماهی ، تخم مرغ، حبوبات ، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.
 - مصرف ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می

شود .نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ درصد متابولیسم بدن افزایش می یابد بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- در در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی و پرتقال) و سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلواپی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
- در یک فرد بیمار میزان به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت ها، لبنیات پاستوریزه و تخم مرغ توصیه می شود.

ایمنی غذا

ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار هستند و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا ویروس سارس و مرس بر اساس میزان دما، رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارد. به عنوان مثال در دمای یخچال (۴ درجه سانتی گراد) ویروس کرونا مرس می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده پایدار هستند بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

- ویروس کرونا به دمای پخت معمولی (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس می باشد، بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است.
- از تخته و چاقوی جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

- از بازارهای حیوانات زنده بازدید نکنید و از تماس مستقیم با حیوانات خودداری شود.
- در هنگام مراقبت و غذا دادن به بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آن ها حتما دست های خود و بیمار را ضدعفونی کنید.
- از ظرف، قاشق و چنگال شخصی استفاده شود.
- امکان انتقال کرونا از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می شود قبل از مصرف بسته ها نیز شسته شود.
- خرید مواد غذایی بسته ای و باز ممنوع شود.
- از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی و یا تهیه شده در مدرسه توسط دانش آموز و یا فروشنده جدا خودداری شود.
- از توزیع هرگونه فرآورده های کنسروی و یا فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس و .. در مدارس خودداری شود.

بسمه تعالی

توصیه های تغذیه ای در بیماری کرونا



تهیه و تنظیم: صدیقه مرادی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

واحد تغذیه بیمارستان خاتم الانبیاء

اسفند ماه ۹۸