

مقدمه

کووید-19 در اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می گردد که دارای طیف خفیف تا شدید بوده و می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و مبتلایان به ، یا اسهال را به همراه داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گیرند.

تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها به ویژه بیماری کووید -19 نقش موثری دارد. قرنطینه خانگی زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه ای مناسب می باشد که می تواند ضمن کاهش هزینه غذای خانواده، در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش موثری داشته باشد. در برنامه غذایی روزانه، به منظور سالم زیستن باید دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد تعادل به معنی مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد

غذایی که در 6 گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند.

مصرف فیبر کافی: فیبر در داشتن یک سیستم گوارشی سالم نقش مهمی دارد و از پرخوری جلوگیری می کند. برای اطمینان از مصرف فیبر کافی در صورت امکان در تمام وعده های غذایی سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غذاهای سبوس دار را انتخاب کنید .

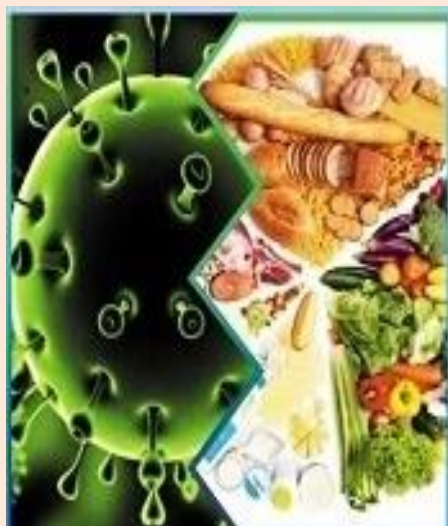
نان های تهیه شده با آرد سبوس دار، برنج قهوه ای، ما کارونی سبوس دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) بیشتر استفاده نموده و از سبزی ها و میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

مصرف مایعات: هر فردی در روز باید به طور معمول هشت لیوان آب و مایعات مناسب دریافت کند. آب رسانی مناسب برای حفظ سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و بویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا خودداری کنید. زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. چای کم رنگ ، انواع دمنوش های گیاهی در حد متعادل نیز مفید است.

نقش مصرف میوه و سبزی در سلامت: ویتامین های A ، C، آنتی اکسیدانهای طبیعی هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند. میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی و سبزی تیره منبع غنی از بتاکاروتن هستند که این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می شود که نقش بسزایی در پیشگیری از کرونا، سرطان و دیابت دارد. میوه هایی مثل انبه، طالبی، خرمالو، زردآلو، آلو، موز، طالبی، گرمک، اناناس، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و هندوانه و سبزی هایی مثل هویج، انواع کلم سفید و کلم قرمز، گل کلم، کدو حلوایی، هلو، ازگیل، شلغم، لپو، گوجه فرنگی و انواع فلفل دلمه ای، اسفناج از منابع سرشار این ویتامین ها هستند. البته به یاد داشته باشید که تمامی میوه دارای ویتامین C هستند و برای حفظ سلامت بدن و تقویت سیستم ایمنی مهم هستند.

اصول کلی تغذیه در پیشگیری از کرونا



واحد تغذیه بیمارستان غدیر سپاهک

از دیهشت 1400

روزانه شلغم و کدو حلوائی که سرشار از ویتامین A و C هستند را مصرف کنید

10 تا 15 درصد از میزان انرژی میوه ناشی از قند است قندی که در این میوه ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است توصیه می شود که همه افراد به خصوص افرادی که کبد چرب دارند یا تری گلیسرید بالا دارند، بجای آب میوه از خود میوه استفاده کنند . مثلا بجای خوردن یک لیوان آب پرتقال تازه و طبیعی که حاوی قند زیادی است ، یک عدد پرتقال آب نگرفته که هم فیبر بیشتری دارد و هم قند آن کمتر است استفاده کنید. افزایش فروکتوز (قند موجود در میوه) در بدن می تواند باعث افزایش تولید تری گلیسرید و چاقی می شود.

از جوانه گندم، ماش و شبدرد در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید .این جوانه ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین گروه C و B هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند .

منابع: nut.behdasgt.gov.ir (مجموعه آموزشی بسیج ملی تغذیه)

سیستم ایمنی مهمترین عامل و ابزار برای در امان ماندن از ابتلا به کرونا است، اما مصرف زیاد قند و نمک و چربی سیستم ایمنی شما را روز به روز ضعیفتر می کند و احتمال ابتلای شما به کرونا را افزایش می دهد.

توصیه ها:

برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد شامل انواع کلم، لبو و هویج و انواع سبزی های برگه مثل اسفناج ، جعفری و بطور کلی سبزی خوردن استفاده کنید. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف این گونه سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را با کمی آب بخارپز کنید. . روزانه شلغم و کدو حلوائی که سرشار از ویتامین A و C هستند را مصرف کنید.

در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تخمه های نمکی) و شیرین (مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند) از انواع میوه ها استفاده کنید..

از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذا های مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.