

خودمراقبتی در بیماری کرونا (۴)

آنچه درباره ی تغذیه در پیشگیری از کرونا باید بدانید

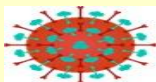


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مدیریت امور پرستاری

نقش تغذیه در پیشگیری از کرونا چیست؟



تغذیه صحیح باعث بالا بردن مقاومت بدن در مقابله بیماریهای مختلف از جمله ویروس کرونا می شود.



توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از کرونا چیست؟



هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید.



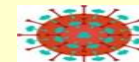
از هویج و کدو حلوایی (به علت داشتن ویتامین A) در غذاهای روزانه استفاده کنید.



همراه با غذا پیاز خام (به دلیل داشتن ویتامین C) مصرف نمایید.



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



از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری کنید.



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



از رژیم غذایی سرشار از پروتئین مانند تخم مرغ، حبوبات، لبنیات و ماهی و گوشت استفاده نمایید.

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

تهیه و تدوین: کارگروه ستادی آموزش سلامت

