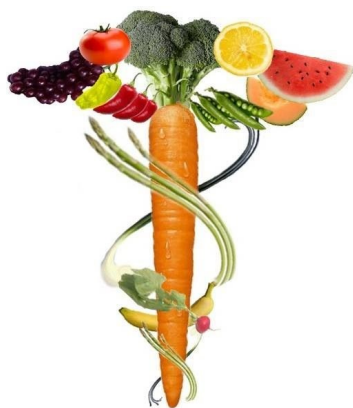




مجمع آموزشی و درمانی و پژوهشی پیامبر اعظم (ص) بندرعباس

تغذیه در بیماری

کووید ۱۹



واحد آموزش سلامت و واحد تغذیه

تأیید کننده علمی:

جناب آقای دکتر احسان رمضانیان نیک (فوق تخصص ریه)

بازنگری: ۲

ویرایش: ۲

- ارزیابی های تخصصی ویتامین ها و مواد معدنی بر اساس شرایط بیمار و صلاحدید تیم درمان به خصوص در بیماران پرخطرمانند کودکان و زنان باردار و سالمندان و بیماران با بیماری های زمینه ای صورت گیرد و در صورت کمبود ویتامین ها و مواد معدنی،

مکمل های غذایی برای شما

تجویز می گردد. در غیر

اینصورت در مصرف مکمل های

غذایی زیاده روی نکنید.



ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را از طریق منابع غذایی دریافت کنید.



بیمارانی که به علت بیماری های زمینه ای مانند دیابت یا فشارخون از رژیم خاصی تبعیت می کنند در صورت ابتلا به کرونا لازم است پرهیزهای رژیم غذایی خاص بیماری خود را ادامه دهند.

منبع:

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.

- مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان های سبوس دار و همچنین انواع جوانه ها توصیه می شود.

- مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این مواد در



سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند.

- مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته.

- استفاده از روغن مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد.

- گنجانیدن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است.

- اجتناب از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده.

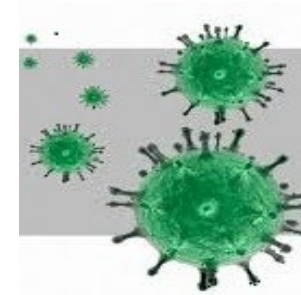
- از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.

- گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند بزرگنمایی خاصیت آن ها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود.

کرونا چیست؟

کرونا نوعی ویروس است که باعث ایجاد عفونت در بینی، سینوس ها یا گلو می شود. نام ویروس کرونا از

شکل آن گرفته شده است



که هنگام تصویربرداری با استفاده از میکروسکوپ شبیه یک تاج خورشیدی است.

به طور کلی:

- نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است.

- استفاده از آب، آبمیوه ها، چای و انواع سوپ ها

همزمان با شروع علائم

توصیه می شود.



توصیه های تغذیه ای

رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۵ گروه غذایی در این شرایط اهمیت بسیاری دارد.

- گروه نان و غلات
- گروه میوه ها
- گروه سبزی ها
- گروه گوشت ها
- گروه چربی ها
- گروه شیر و لبنیات



- مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز.

- وعده صبحانه را به هیچ وجه حذف نکنید.

- در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود.

- تأمین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات.

- استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات.

- استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها.

- مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملاً و به خوبی پخته شده باشد.

- مصرف مایعات گرم نظیر



- مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه های میوه ها.

- مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج)

بصورت منظم و روزانه

حداقل دو عدد در روز.

