

## پیام های تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

- ۱- در حال حاضر تنها راه برای پیشگیری از ابتلا به کرونا، رعایت فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک و شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و پیروی از اصول تغذیه صحیح است.
- ۲- با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن می توان از ابتلا به کرونا پیشگیری کرد.
- ۳- تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست. با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت.
- ۴- برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی و ریزمغذی ها استفاده کنید
- ۵- بهترین منبع پروتئینی ارزانتر، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.
- ۶- برای پیشگیری از کرونا، مکمل های مولتی ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید.
- ۷- به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل استفاده کنید.
- ۸- با مصرف روزانه حداقل ۵ واحد سبزی و میوه (۲ عدد میوه و سه وعده سبزی) ویتامین C مورد نیاز بدن تامین می شود. از میوه های فصل مثل انواع مرکبات که غنی از ویتامین C هستند روزانه برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. یک عدد پرتقال و یا دو عدد نارنگی متوسط ویتامین C مورد نیاز روزانه را تامین می کند.
- ۹- برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد و یا سبزی خوردن استفاده کنید
- ۱۰- اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید.
- ۱۱- افراد بالای ۱۲ سال برای تقویت سیستم ایمنی بدن، ماهانه یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند.
- ۱۲- در کودکان ۲ تا ۱۲ سال، مصرف هر دو ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا کمک می کند.
- ۱۳- در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید
- ۱۴- غذاهای چرب و پرنمک با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کرونا را افزایش می دهند
- ۱۵- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین با تحریک سیستم ایمنی بدن خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می کنند
- ۱۶- به جای استفاده از نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند و نوشیدنی های شیرین، از دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند و عرقیات خانگی کم شیرین استفاده کنید
- ۱۷- از سبزی ها و صیفی جات فصلی مثل سلغم، کدو حلواپی، انواع کلم و گل کلم و هویج که سرشار از ویتامین C و A هستند، استفاده کنید
- ۱۸- مصرف سس های چرب که معمولاً نمک و شکر زیادی هم دارند را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی هایی مثل انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید
- ۱۹- تا جایی که ممکن است، روزانه ماست، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید
- ۲۰- مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند و موجب اختلال در سیستم ایمنی بدن می شوند را محدود کنید. تا احتمال ابتلا شما به کرونا کمتر شود
- ۲۱- خود سرانه مکمل های ویتامین A، روی و آهن مصرف نکنید و از سبزی ها و میوه هایی که به صورت طبیعی دارای این ویتامین ها هستند، استفاده نمایید
- ۲۲- حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. بنابراین در وعده های غذایی اصلی روزانه از حبوبات استفاده کنید

- ۲۳- انواع نوشابه ها و آمیوه های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شیرینی های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند. در مصرف آنها افراط نکنید
- ۲۴- مصرف غذاهای پرچرب، پر نمک و شیرین خطر ابتلا شما به کرونا را افزایش می دهد
- ۲۵- در حین خرید، به نشانگر های رنگی تغذیه ای مواد غذایی توجه کنید، چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک)، قند و چربی وجود دارد
- ۲۶- احتمال ابتلا افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است. مراقب وزنتان باشید
- ۲۷- با کاهش مصرف قند و شکر و شیرینی از ابتلا به دیابت، چاقی و کرونا پیشگیری کنید
- ۲۸- سعی کنید دو سوم بشقاب غذایتان را به سبزیجات و حبوبات اختصاص دهید
- ۲۹- بجای نان های سفید از نان هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید
- ۳۰- برای پیشگیری از اضافه وزن در دوران همه گیری کرونا، در خانه با کودکان خود بازی های پر تحرک انجام دهید
- ۳۱- برای پیشگیری از چاقی کودکان، میزان تماشای تلویزیون، کار و بازی کودکان را رایانه را محدود کنید
- ۳۲- حبوبات و غلات ارزش پروتئینی بالایی دارند. بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقالی پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو، و یا عدس یا ماش را با نان مصرف کنید تا پروتئینی با ارزش غذایی گوشت به بدنتان برسد
- ۳۳- با مصرف شیر غنی شده با ویتامین D، بخشی از نیاز بدن به این ویتامین تأمین می شود.
- ۳۴- کم آبی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید
- ۳۵- هیچکدام از وعده های غذایی را حذف نکنید چرا که این اقدام سیستم ایمنی شما را تضعیف می کند
- ۳۶- کمبود خواب باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود. خوابیدن به مدت هفت تا نه ساعت به صورت روزانه برای بزرگسالان توصیه می شود. کودکان بسته به سنشان به ۸ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارند
- ۳۷- از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذا های مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند
- ۳۸- تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت آبپز کاملاً سفت و پخته شده مصرف کنید و از نیم پز کردن، عسلی نمودن و یا نیمرو کردن آن بپرهیزید
- ۳۹- از جوانه گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. این جوانه ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند.
- ۴۰- دیابت، فشار خون بالا و بیماری های قلبی -عروقی خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می کنند. با رعایت رژیم غذایی صحیح در کنترل این بیماری ها بکوشید.
- ۴۱- برای پیشگیری از تحریک سیستم ایمنی بدن، بجای روغن های حیوانی که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند، از روغن های مایع استاندارد و دارای مجوزهای بهداشتی و در حد متعادل استفاده کنید.

**اطلاعات درست تغذیه ای را از سایت [Nut.behdasht.gov.ir](http://Nut.behdasht.gov.ir) بدست آورید.**