

تغذیه سالم در پیشگیری از کرونا

پسیج آموزشی تغذیه
۳۰-۱۸ دیماه



گروه بهبود تغذیه جامعه

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری کرونا

بخاطر داشته باشیم رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی است که شامل ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزیها، میوه ها، شیر و فراورده های آن، گوشت و تخم مرغ، و حبوبات و مغز دانه ها) می شود.

- گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها . غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها به صورت تازه یا آب پز روزانه حداقل دو عدد. میوه ها حاوی ویتامین A و C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
- گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آن ها با رنگ های متفاوت و به ویژه خانواده کلم . سبزی جات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند.
- گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی به منظور تامین پروتئین ، آهن ، روی ، ویتامین B12 و اسید فولیک
- گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات
- گروه شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین های آن (ماست ، پنیر) در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- مصرف زیاد فست فودها که حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند ، موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شوند.
- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین بخصوص انواع نوشیدنی های دارای قند افزوده ، نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی ، تحریک سیستم ایمنی بدن را بدنبال دارد.
- دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز ، سبب به هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اختلال سوخت و ساز و برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.
- مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا و استفاده از آب نارنج و آبلیمو به جای سس
- کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه

- پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و برهم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی
- عدم مصرف خودسرانه مکمل های ویتامین برای پیشگیری از کرونا
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه گندم، انواع مرکبات، کیوی و دیگر میوه های در دسترس استفاده کنیم.
- با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C است می توان به صورت روزانه همراه با غذا استفاده کرد.
- در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد، استفاده کنیم.
- با توجه به نقش ویتامین آ (A) و ای (E) در تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی این دو ویتامین استفاده کنیم مانند هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو، جگر، قلو، زرده تخم مرغ، شیر و کره.
- از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و انواع سوسیس و کالباس، غذاهای چرب و سرخ شده به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن خودداری کنیم.
- با مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک کنیم. البته با توجه به کمبود این ویتامین در جمعیت ایران، توصیه می شود مکمل آن را با تجویز پزشک دریافت کنیم.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (جگر، گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی، میوه های تازه و خشک، انواع مغزها و حبوبات) استفاده کنیم.
- روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها و زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود و لوبیا، عدس باقلا و لپه و مغزها (پسته، گردو، فندق، بادام و بادام زمینی) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده کنیم.
- مصرف ۶ تا 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 و دفع سموم کمک می کند.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.
- در صورتی که علائم سرماخوردگی داریم، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنیم.
- از مصرف غذا در بیرون از منزل اجتناب کنیم. غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده باشد و همچنین نمک و چربی مصرف شده سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود.
- توصیه می شود جهت افزایش سیستم ایمنی بدن سه وعده اصلی و دو یا سه میان وعده در روز مصرف شود. البته باید توجه داشت در شرایطی که فعالیت فیزیکی محدود شده مقدار غذای خورده شده نیز باید به نسبت کاهش یابد تا از ایجاد اضافه وزن و چاقی پیشگیری شود.