

تغذیه سالم  
در پیشگیری از کرونا

پسیج آموزشی تغذیه  
۳۰-۱۸ دیماه



گروه بهبود تغذیه جامعه

## توصیه های تغذیه ای در دوران ابتلا به بیماری کرونا

تغذیه در دوران بیماری با تغذیه در زمان عادی متفاوت است در این دوره علاوه بر تامین نیازهای روزانه باید به تغییراتی که بر اثر بیماری در بدن ایجاد می شود توجه داشت. این تغییرات می تواند طیف وسیعی از تغییرات را شامل شود که شامل کاهش اشتها، کاهش حس بویایی و چشایی، عدم توانایی در جویدن و بلع، ضعف ناشی از بیماری، عدم رغبت به غذاهای خاص و تغییراتی دیگر بسته به شدت و مدت ابتلا به بیماری باشد. بنابراین در تغذیه بیماران باید وضعیت بیمار بررسی شده و متناسب با وضعیت بیمار برنامه غذایی او را تهیه کرد. اگر چه تنظیم رژیم غذایی بیمار بهتر است توسط کارشناس تغذیه و رژیم درمانی صورت گیرد ولی توصیه های کلی به بیماران می تواند به کسانی که به خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی دسترسی ندارند کمک کننده باشد. در این بخش توصیه های کلی در ارتباط با تغذیه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ ارایه می شود.

- ✓ بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالا می باشد. البته این رژیم برای بیمارانی است که توانایی جویدن و بلع را دارند.
- ✓ 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 هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد، در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می کنند و باعث تسکین گلودرد می شود.
- ✓ از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می توان به دریافت کافی ریز مغذی های مؤثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین های C، B6، E، D و مواد معدنی روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ به ویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد. به عنوان نمونه سلول های سیستم ایمنی غنی از ویتامین C بوده و در شرایط استرس دستیابی ویتامین C به سلول های درگیر افزایش می یابد که

خود توجیه کننده افزایش نیاز به ویتامین C در شرایط بیماری و التهاب است. متخصصان معتقدند ویتامین C نقش مهمی را در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری و کنترل بیماری عهده دار است.

### توصیه ها:

- ✓ رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۶ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آن ها با رنگ های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.
- ✓ مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.
- ✓ 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.
- ✓ مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- ✓ تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن.
- ✓ مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی و پروتئین می باشد مصرف کافی و روزانه منابع روی و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد.
- ✓ دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل های وزارت بهداشت برای گروه های سنی مختلف صورت گیرد.
- ✓ استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات، انواع مغزها، انواع خشکبار.
- ✓ از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد.
- ✓ استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد. ویتامین B6 در متابولیسم پروتئین نیز نقش دارد.
- ✓ 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 سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو) و مایعات. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز، برگ چغندر و نیز از سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از منابع پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ و یا گوشت سفید، ماست و یا کشک استفاده نمود.
- ✓ مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوش و چای کم رنگ، شیر کم چرب، مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه های میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه های سبزی جات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز،

نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضد عفونی شده. سبزیجات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه‌های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می‌گردند.

✓ مصرف انواع مرکبات) پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.

✓ مصرف غلات کامل) سیوس دار) مانند نان‌های سیوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین‌های گروه B و سلنیوم هستند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

✓ مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین‌های آن (ماست، پنیر) در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.

✓ استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب‌ها نقش دارند به علاوه ماست منبع خوبی از پروتیین و روی می‌باشد.

✓ مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. ماهی‌ها حاوی چربی‌های امگا ۳ و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

✓ استفاده از انواع روغن مایع گیاهی (نظیر روغن کانولا، کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویا و روغن زیتون) در پخت غذا. این مواد نیز حاوی امگا ۳ هستند و توصیه می‌شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند. بطور کلی ۲۵ تا ۳۰٪ انرژی مورد نیاز روزانه باید از چربی و روغن تامین شود. مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. روغن‌های مایع گیاهی حاوی ویتامین E نیز هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

✓ گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل‌ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می‌باشند. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آن‌ها زیاده روی نمود چون حاوی مقادیر زیادی چربی هستند و موجب اضافه وزن و چاقی می‌شوند.

✓ از مصرف زیاد فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.

✓ گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل به واسطه وجود فیتو کیمیکال‌ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت آن‌ها و مصرف بی‌رویه آنها توصیه نمی‌شود.

✓ از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است. در کل باید مصرف قند و شکر کاهش داده شده و از شیرین کننده‌های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه موثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضد التهابی دارد.