



توصیه های تغذیه ای در کاهش علائم بیماری کرونا

برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند: تب، بی اشتها، اسهال، تهوع و استفراغ را تجربه کنند. توصیه های تغذیه ای ذیل در کاهش علائم موثر است:

توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که تب دارند:

- ۱- مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر
- ۲- مصرف میوه ها: سیب، موز، آلو، طالبی، کیوی، پرتقال - مصرف سبزی ها: اسفناج، جعفری، لوبیا سبز، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی
- ۳- مصرف پروتئین: انواع گوشت (قرمز، مرغ، ماهی و طیور) - تخم مرغ

توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که بی اشتها دارند:

۱. مصرف چای لیمو زنجبیل
۲. اضافه کردن ادویه ها و گلپر به غذا
۳. مصرف سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
۴. مصرف شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین
۵. اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا
۶. اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها
۷. استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست / برشته در میان وعده

توصیه های تغذیه ای کرونایی مبتلا به اسهال

الف- مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال:

- ۱- مصرف آب و مایعات فراوان در بین وعده های غذایی
- ۲- موز
- ۳- سیب پخته / کمپوت سیب بدون شکر
- ۴- نان سفید
- ۵- سیب زمینی پخته
- ۶- جوجه آب پز یا بخارپز
- ۷- ماست پروبیوتیک
- ۸- سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی

ب- مواد غذایی نامناسب زمان اسهال

۱. قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، کاکائو و شکلات
۲. مواد غذایی که دارای شیرین کننده های مصنوعی و سوربیتول می باشند مانند آبنبات، نوشابه ها، آدامس شیرین و سایر مواد غذایی شیرین
۳. مواد غذایی نفاخ: میوه ها و سبزی هایی همچون انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی
۴. مصرف میوه و آب میوه با اثر ملین کنندگی مانند آلو، انجیر و آب آلو
۵. غذاهای مانده و کهنه
۶. غذای رستورانه ها، فست فودی ها و غذاهای خیابانی

توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که تهوع و استفراغ دارند:

الف- مواد غذایی مناسب در زمان تهوع و استفراغ

تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.

۱. پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب میل کنید.
 ۲. با گذشت ۸ ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذای جامد را با یک نوع غذای ساده و در اندازه خیلی کوچک در هر بار شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد. نمونه ای از غذاهای مناسب برای این زمان: سس سیب (کمپوت سیب بدون افزودن شکر)، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست، تخم مرغ آب پز (بدون روغن افزوده)، سیب زمینی، چوب شور، برنج، غلات پخته و ماست
 ۳. مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های طبیعی رقیق شده همراه با یخ می تواند مفید باشد.
- ب- مواد غذایی نامناسب در زمان تهوع و استفراغ

۱. غذاهای پرچرب یا سرخ کرده،
۲. آب میوه ها و نوشیدنی های خیلی شیرین،
۳. غذاهای بسیار معطر،
۴. غذاهای حاوی فیبر بالا،
۵. غذاهای نفاخ
۶. غذاها و یا نوشیدنی های خیلی گرم

