

مقدمه :

پاندمی COVID-19 در سراسر جهان منجر به ایجاد تهدید و چالش های بی سابقه ای برای سیستم های درمانی و بیماران شده است. عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا (COVID-19) دارد. نداشتن تغذیه صحیح، عملکرد سیستم ایمنی بدن را مختل می کند. برخورداری از الگوی غذایی سالم با ارتقا سیستم ایمنی بدن علاوه بر پیشگیری از ابتلا به بیماریها می تواند در بهبودی سریعتر بیماران نیز موثر باشد.

توصیه ها :

● رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده کامل از همه 5 گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر مصرف غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگ های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر مصرف تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها (گردو، بادام، کنجد...) و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.

● مصرف منظم وعده های غذایی با تاکید بر مصرف صبحانه.

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

به دلیل نقش ساختاری پروتئین ها در سیستم ایمنی مصرف کافی و روزانه منابع پروتئین ها بسیار اهمیت دارد. همچنین مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی هستند که خود نقش مهمی در عملکرد آنزیم ها و سیستم ایمنی بدن دارد.

● استفاده از منابع غنی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات.

از حبوبات به همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه یا فلفل سبز و فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد.

● استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.



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

● مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات. در تهیه سوپ از منابع پیش ساز ویتامین (مثل هویج، گوجه فرنگی، کدو حلوایی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز سبزیجاتی همچون بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده شود.

● مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ.

● مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیرگروه های میوه هابه دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیرگروه های سبزیجات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبزرنگ خوب شسته و ضدعفونی شده که سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند

● مصرف منابع ویتامین C به صورت روزانه و منظم مثل انواع مرکبات، طالبی، خربزه، سبزیجات خانواده کلم، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی. ویتامین C نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.



● مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان های سبوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

● مصرف شیر و لبنیات کم چرب و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.

● استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند. به علاوه ماست منبع خوبی از پروتئین و روی می باشد.





سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
بهداشت و درمان ماهشهر

حمایت های تغذیه ای

در بیماران مشکوک یا

مثلا به COVID-19

سحر مرادیانی / کارشناس تغذیه
سلامت کار و HSE / امور تغذیه

- از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های 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.



- از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که باعث تضعیف عملکرد سیستم ایمنی میشوند.
 - حذف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات
 - گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند بزرگ نمایی خاصیت آنها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود
 - اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار. غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده باشند که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد .
 - دریافت مکمل ویتامین D بر اساس پروتکل های ابلاغی برای گروههای سنی مختلف صورت گیرد . (با نظر پزشک)
 - باید توجه داشت بیمارانی که به علت بیماری های زمینه ای مانند دیابت یا فشار خون از رژیم غذایی خاصی تبعیت می کنند در صورت ابتلا به کرونا لازم است پرهیزهای رژیم غذایی خاص بیماری خود را ادامه دهند.
- منبع : دستورالعمل های وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی در بحران کرونا

- گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوب ویتامین E و روی و سلنیوم می باشند. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آنها زیاده روی نمود.



- استفاده از روغن های مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد. این مواد نیز حاوی امگا ۳ هستند و توصیه می شود که در محدوده انرژی مورد نیاز (در حد متعادل) مصرف شوند. به علاوه روغن های مایع گیاهی حاوی ویتامین E هستند که این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته . این مواد غذایی حاوی چربی های امگا ۳ هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. به علاوه ماهی ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

