



واحد بهبود تغذیه جامعه

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

گردآوری :

منیژه حقگویی (مسئول واحد بهبود تغذیه)

احمد خانعلی زاده (کارشناس تغذیه مراکز بهداشت شهری)



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خنخال

واحد بهبود تغذیه جامعه

مقدمه

- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله ویروس کرونا دارد.
- بیماری های زمینه ای مثل دیابت و بیماری ها ریوی، بیماری های قلبی ، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح احتمال عوارض بیشتر بیماری را افزایش می دهد.
- کمبود دریافت مواد غذایی و کمبود ویتامین های مثل C ، A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد.
- به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه (چه در شرایط عادی و چه در شرایط بحرانی) نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.
- برای بهبود وضع تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت های ویروسی ، مصرف کافی مواد مغذی که برای تقویت سیستم ایمنی حیاتی هستند در صفحات بعدی معرفی می گردد :

پروتئین

– افزایش دریافت پروتئین (در صورت نداشتن مشکلات کلیوی) به میزان ۱۰ درصد جهت تقویت سیستم ایمنی توصیه می گردد.

منابع غنی پروتئین: منابع پروتئین حیوانی (گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ، غذاهای دریایی مانند ماهی)، حبوبات مانند سویا

توصیه های ویژه:

۱ – روزانه یک عدد تخم مرغ یا دو عدد سفیده آن را (به صورت کاملا پخته) مصرف کنید.

۲ – روزانه از خوراک عدسی، دال عدس یا لوبیا استفاده کنید. مصرف پروتئین در این روزها بسیار اهمیت دارد.



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خنخال

واحد بهبود تغذیه جامعه

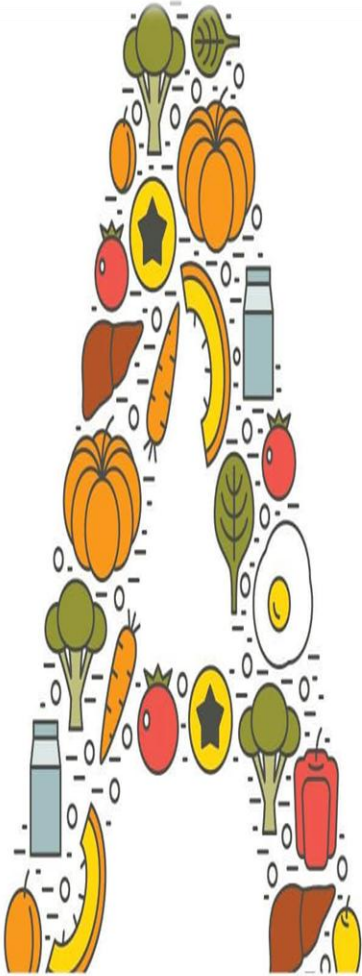
ویتامین A

– کمبود آن زمینه را برای بروز عفونت فراهم می کند.
– یک ویتامین ضد التهاب که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی نقش دارد

منابع غنی ویتامین A: تخم مرغ ، میوه ها ، سبزی جات زرد رنگ (مانند کدو حلوایی و هویج) و سبزی جات سبز تیره مثل اسفناج ، چغندر و برگ های تیره مثل کاهو

توصیه ویژه:

- روزانه هویج و کدو حلوایی و خانواده کلم در برنامه غذایی خود داشته باشید.



vitamin A



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خنخال

واحد بهبود تغذیه جامعه



ویتامین C

واحد بهبود تغذیه جامعه



- باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی (نوتروفیل ها) می شود
منابع غنی ویتامین C: میوه ها مانند پرتقال، لیمو، کیوی، گریپ فروت و سبزی هایی مانند انواع کلم و فلفل دلمه ای

توصیه های ویژه:

- ۱- جهت دریافت مقادیر کافی ویتامین ث ، روزانه حداقل یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی یا لیموترش مصرف کنید.
- ۲- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه مصرف نمایید.
- ۳- مصرف پیاز خام بنفش رنگ همراه غذا توصیه می شود.
- ۴- از بین میوه ها پرتقال های توسرخ ،گریپ فروت، انار و به بیشتر استفاده کنید
- ۵- از جوانه ها ، جوانه گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند روزانه استفاده کنید
- ۶- شواهدی مبنی بر لزوم مصرف مکمل ویتامین C در درمان بیماری کرونا وجود ندارد.

ویتامین D

- از ابتلا به عفونت های تنفسی به ویژه عفونت های ویروسی جلوگیری می کند

منبع اصلی: تابش مستقیم نور آفتاب بر پوست
منابع غذایی ویتامین D: زرده تخم مرغ، ماهی های چرب، لبنیات

توصیه ویژه:

- ۱- مکمل ویتامین D۳ خود را ماهیانه مصرف کنید و در صورت کمبود زیر نظر پزشک درمان کنید.
- ۲- روزانه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پوست صورت و دست خود (بدون پوشش و کرم) در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید.



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خنخال

واحد بهبود تغذیه جامعه

ویتامین E

- آنتی اکسیدان قوی است و به بدن برای مبارزه با عوامل بیماری زا کمک شایانی می کند.

منابع غنی ویتامین E: مغزها ی بدون نمک مانند بادام ، بادام زمینی ، فندق و روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و سویا

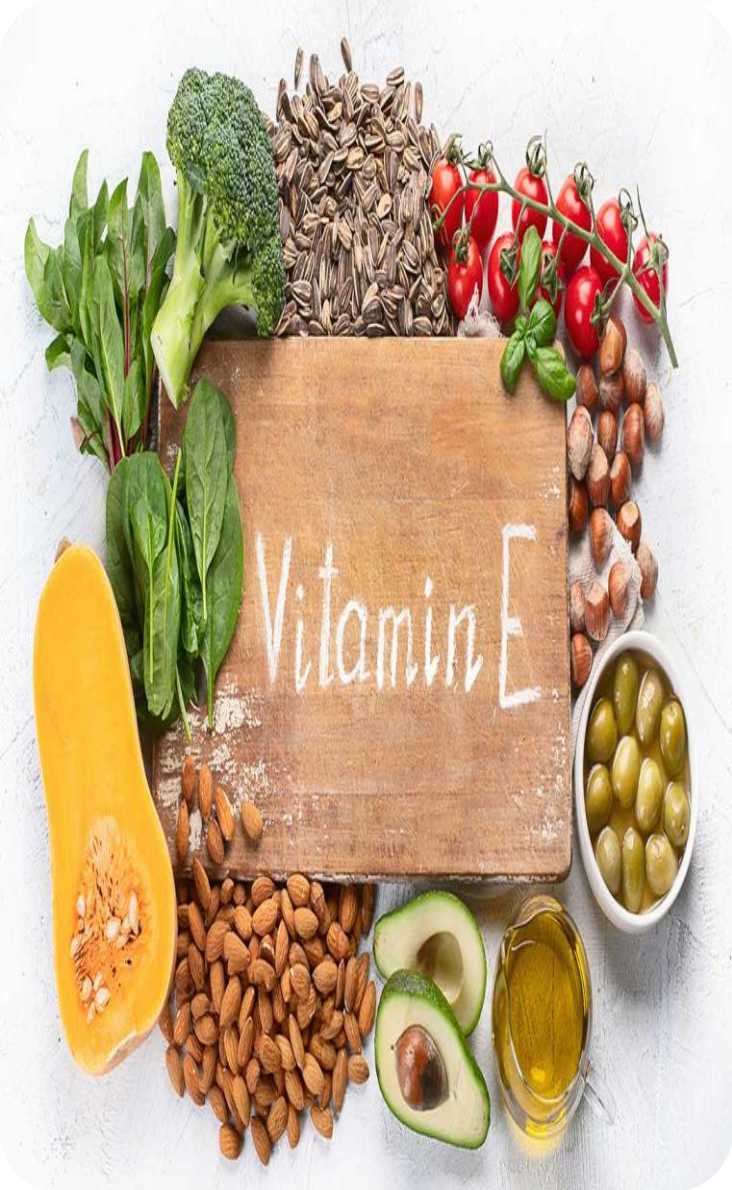
توصیه ویژه:

- ۱- از بین انواع مغزهای گیاهی ، گردوی داخل پوسته چوبی بهترین گزینه است که در طول روز مصرف شود.
- ۲- از انواع روغن ها ، روغن زیتونِ فرابکر بهترین گزینه برای مصرف است.



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خنکال

واحد بهبود تغذیه جامعه



B6 , B12



B6- (پیرودوکسین): نقش در تولید سلول های سفید خون و ایترلوکین-۲
منابع غنی ویتامین B6: منابع پروتئینی حیوانی، سبزی های نشاسته ای مانند سیب زمینی، میوه ها (غیر از مرکبات)



B12- (کوبالامین): کمبود آن باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود و در تولید سلول های ایمنی نقش دارد.
منابع غنی ویتامین B12: منابع پروتئینی حیوانی، مانند گوشت قرمز ، ماهی ها ،ماکیان ، لبنیات و تخم مرغ



معاونت بهداشتی
دانشگاه علوم پزشکی خنخال

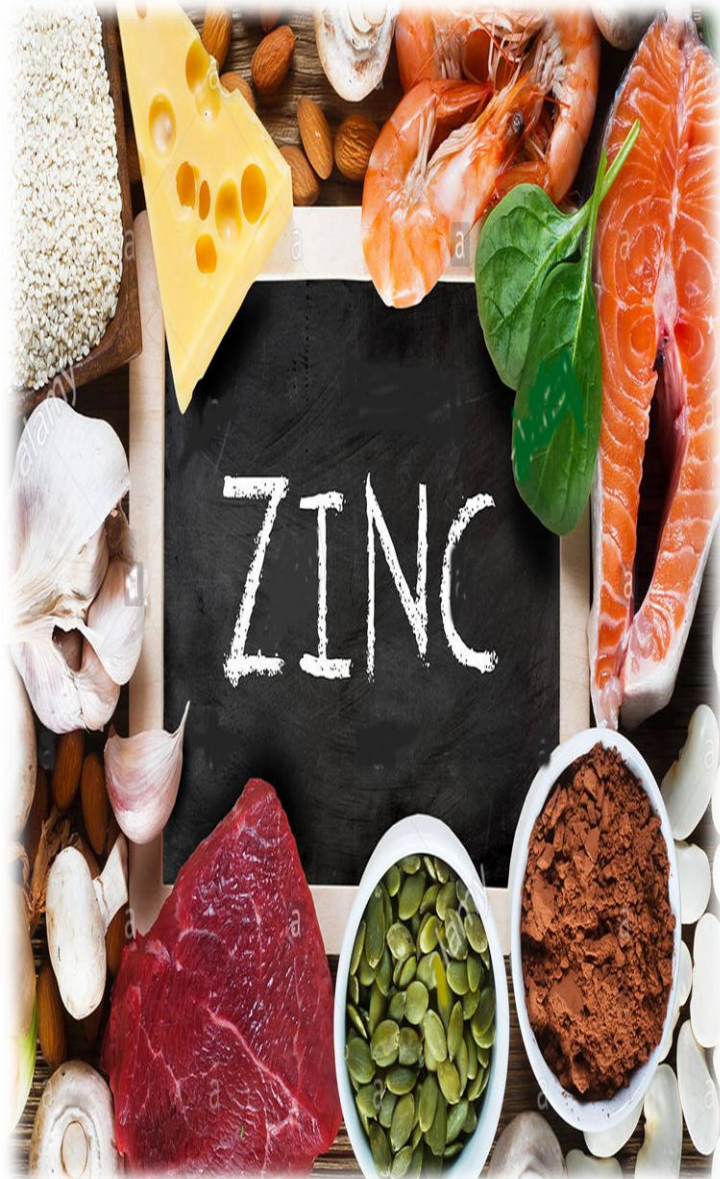
زینک (روی)

- کمبود روی باعث افزایش استرس اکسیداتیو و تضعیف سیستم ایمنی می شود.

منابع غنی روی: پروتئین حیوانی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی ، سفیده تخم مرغ)، غلات کامل ، لبنیات

توصیه ویژه:

روزانه یک عدد تخم مرغ یا دو عدد سفیده آنرا مصرف کنید.



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خلیفان

واحد بهبود تغذیه جامعه

امگا ۳

–تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق بهبود فعالیت
B-cellها

منابع غنی امگا ۳: ماهی، روغن کانولا، روغن کلزا، گردو خام

توصیه ویژه:

۱- ماهی های چرب را در برنامه غذایی هفتگی
خود جای دهید .



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خلیج

واحد بهبود تغذیه جامعه

سلنیوم

– باعث کاهش استرس اکسیداتیو و کاهش التهاب می شود

منابع غنی سلنیوم: منابع پروتئین حیوانی (گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ، غذاهای دریایی مانند ماهی)، موز ، لبنیات ، قارچ ، برنج قهوه ای



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خلیج

واحد بهبود تغذیه جامعه

مایعات

– روزانه حدود ۳ الی ۴ لیتر مایعات برای تصفیه بدن از مواد سمی و جبران مایعات اتلاف شده مورد نیاز بدن می باشد.
هیدراته بودن بدن به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

– مایعات به صورت آب، انواع آش و سوپ، شیر گرم، چای کمرنگ و آب میوه طبیعی بسیار مفید است

– استفاده روزانه ۶ الی ۸ لیوان از انواع مایعات توصیه می گردد.



توصیه های غذایی



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خنخال

واحد بهبود تغذیه جامعه

- ۱- مواد غذایی شیرین را محدود کنید.
- ۲- از روغن های جامد استفاده نکنید.
- ۳- از کنسرو استفاده نکنید.
- ۴- سوسیس و کالباس را از برنامه خود حذف کنید.
- ۵- گز، سوهان، نقل، نبات و شیرینی جات را حذف کنید.
- ۶- از پرخوری پرهیز کنید. زیاد خوردن باعث افزایش سیستم ایمنی شما نمی شود.
- ۷- ویروس کرونا به دمای معمولی پخت بالای ۷۰ درجه سانتی گراد حساس است، بنابراین از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
- ۸- از خوردن غذا و مایعات در رستوران ها پرهیز کنید.
- ۹- در صورتی که سرما خوردگی دارید از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- ۱۰- به غذای خود زردچوبه و زعفران (در حد اعتدال) اضافه کنید.
- ۱۱- کمبود آهن و روی سیستم ایمنی را به شدت ضعیف می کنند. از منابع غذایی این دو ریز مغذی مثل حبوبات، گوشت، شیر و لبنیات و سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار استفاده کنید
- ۱۲- مطالب علمی را از منابع موثق و معتبر دنبال کنید.

توصیه های غذایی



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خنخال

واحد بهبود تغذیه جامعه

۱۳- بزرگنمایی اثرات مفید سیر ، زنجبیل و سایر داروهای گیاهی و مصرف بی رویه آن ها می تواند پیامدهای نامطلوبی بر متابولیسم بدن داشته باشد. اصول تغذیه سالم بر پایه رعایت تعادل و تنوع در مصرف گروه های غذایی است.

۱۴- امکان انتقال ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد، توصیه می شود قبل از مصرف ، بسته ها شسته شوند.

۱۵- از خرید مواد غذایی فله یا باز اجتناب کنید.

۱۶- از منتظر ماندن در نانوائی و پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوائی خودداری کنید. از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی ها وجود دارد پرهیز کنید. اگر از نایلون برای حمل نان به منزل استفاده کرده اید آن را داخل خانه نبرید و پس از خارج کردن نان آن را دور بیندازید.

۱۷- بعد از بردن نان سستی به خانه باید بدانید که درجه حرارت پایین و حتی فریز کردن نان در فریزر ویروس های احتمالی موجود در نان را از بین نمی برد. تنها راه اطمینان از اینکه نان سستی فاقد آلودگی باشد، حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است.

۱۸- سعی کنید در مدت آلودگی ناشی از کرونا، از نان صنعتی که از لحاظ بهداشتی از کنترل بیشتری برخوردار است ، پس از ضدعفونی یا دور انداختن پلاستیک آن، استفاده کنید.

توصیه های غذایی

۱۹- خواب کافی داشته باشید. خواب با کیفیت و به موقع، باعث تقویت سیستم ایمنی می شود.

۲۰- در خانه ورزش داشته باشید. ورزش باعث قوی تر شدن سیستم ایمنی می شود.

۲۱- آرامش خود را حفظ کنید و از پیگیری اخبار مربوط به کرونا که باعث افزایش استرس می شود خودداری کنید. استرس از دلایل تضعیف سیستم ایمنی می باشد.

۲۲- از به اشتراک گذاشتن وسایل مورد استفاده در تهیه مواد غذایی مانند چنگال، قاشق، لیوان و اجتناب کنید.



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خنخال

واحد بهبود تغذیه جامعه

واحد بهبود تغذیه جامعه

بیا بر از صبح

توجه شما



معاونت بهداشتی
دانشکده علوم پزشکی خلیج

واحد بهبود تغذیه جامعه