

تغذیه مناسب از جمله راههای مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماری های عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. برای مقابله با ویروس کرونا، بهترین شیوه، تقویت سیستم ایمنی بدن و تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیت ها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها است.

### توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از ابتلا به کرونا چیست؟

به طور کلی نوشیدن مایعات گرم کافی، در کنترل بیماری مؤثر است. از آب جوشیده، چای کم رنگ، انواع سوپ ها و آب میوه ها همزمان با شروع علائم تب استفاده کنید. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می کنند و باعث تسکین گلو درد می شوند.

در کودکان 2 تا 12 سال مصرف هر دو ماه یک عدد مکمل 50 هزار واحدی ویتامین دی (D) به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا کمک میکند.

افراد بالای 12 سال برای تقویت سیستم ایمنی بدن، ماهانه یک مکمل ویتامین دی (D) 50 هزار واحدی مصرف کنند.

مکمل های ویتامین A، روی و آهن را خودسرانه مصرف نکنید و از سبزی ها و میوه هایی که به صورت طبیعی دارای این ویتامین ها هستند، استفاده نمایید.

بهترین رژیم غذایی، رژیم غذایی نرم پروتئین و پرکالری می باشد.

در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید.

غذاهای چرب و پر نمک با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کرونا را افزایش می دهند.

مصرف زیاد مواد قندی و شیرین با تضعیف سیستم ایمنی بدن خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می کنند.

### تقویت کننده های تغذیه ای سیستم ایمنی بدن

#### کدام ها هستند؟

صبحانه خود را به طور کامل بخورید.

از انواع گوشت ها، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها در رژیم غذایی خود استفاده کنید. بهترین منبع

پروتئینی ارزانتر، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.

از منابع غذایی حاوی ویتامین B<sub>6</sub> همچون مرغ و تخم مرغ استفاده کنید. تخم مرغ ها را به هیچ وجه نپایستی نیم پز و عسلی کنید.

سعی کنید دو سوم بشقاب غذایتان را به سبزیجات و حبوبات اختصاص دهید.

از انواع میوه ها حاوی ویتامین C (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج) استفاده کنید.

از نان کامل مانند نان های سبوس دار استفاده کنید.

از سیر، زنجبیل و پیاز در رژیم غذایی استفاده کنید.

تا جایی که ممکن است روزانه شیر و لبنیات (کم چرب) استفاده کنید.

حداقل دو بار در هفته از ماهی استفاده کنید.

مصرف سس های چرب که معمولا نمک و شکر زیادی هم دارند را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی هایی مثل انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.

به جای استفاده از نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند و نوشیدنی های شیرین، از دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند و عرقیات خانگی کم شیرین استفاده کنید.

از سبزی ها و صیفی جات فصلی مثل شلغم، کدو حلوائی، انواع کلم و گل کلم و هویج که سرشار از ویتامین C و A هستند، استفاده کنید.

مصرف سس های چرب که معمولا نمک و شکر زیادی هم دارند را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی هایی مثل انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.

تا جایی که ممکن است، روزانه ماست، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید.

از روغن مایع گیاهی نظیر روغن کانولا، کنجد و زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز  
مرکز آموزشی و درمانی کودکان



## تغذیه سالم

### برای پیشگیری از کرونا



## آموزش سلامت

تهیه و تنظیم:

سونیا عازمی

ناهید دهخدا

تاریخ تهیه: 99/10

## پیام های آموزشی

چاقی، کم تحرکی تغذیه نامناسب و کم خوابی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می دهد پس توصیه می شود. در منزل ورزش کنید.

هیچکدام از وعده های غذایی را حذف نکنید. مکمل های مولتی ویتامین را خود سرانه مصرف نکنید.

از روغن های دارای مجوزهای بهداشتی حتما استفاده کنید.

مواد غذایی را حتما از مراکز معتبر تهیه کنید. هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی تواند معجزه کند. تحت تاثیر شایعات در مصرف برخی اقلام غذایی یا دمنوش ها افراط نکنید. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.

« این پمفلت تنها به عنوان راهنما بوده و به هیچ وجه جایگزین توصیه های پزشک معالج کودک شما نمی باشد.»

منبع: دستورالعمل های ابلاغی وزارت بهداشت در پیشگیری از کرونا دی ماه 1399

اگر شما توصیه ها یا اطلاعات بیشتری نیاز دارید لطفاً با شماره تلفن 35262250 - داخلی 456 تماس بگیرید.

کم آبی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، بنابراین روزی 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.



چه غذاهایی که باعث تضعیف سیستم ایمنی میشود؟

نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده  
مصرف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات  
مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ



مصرف فست فودها را محدود کنید