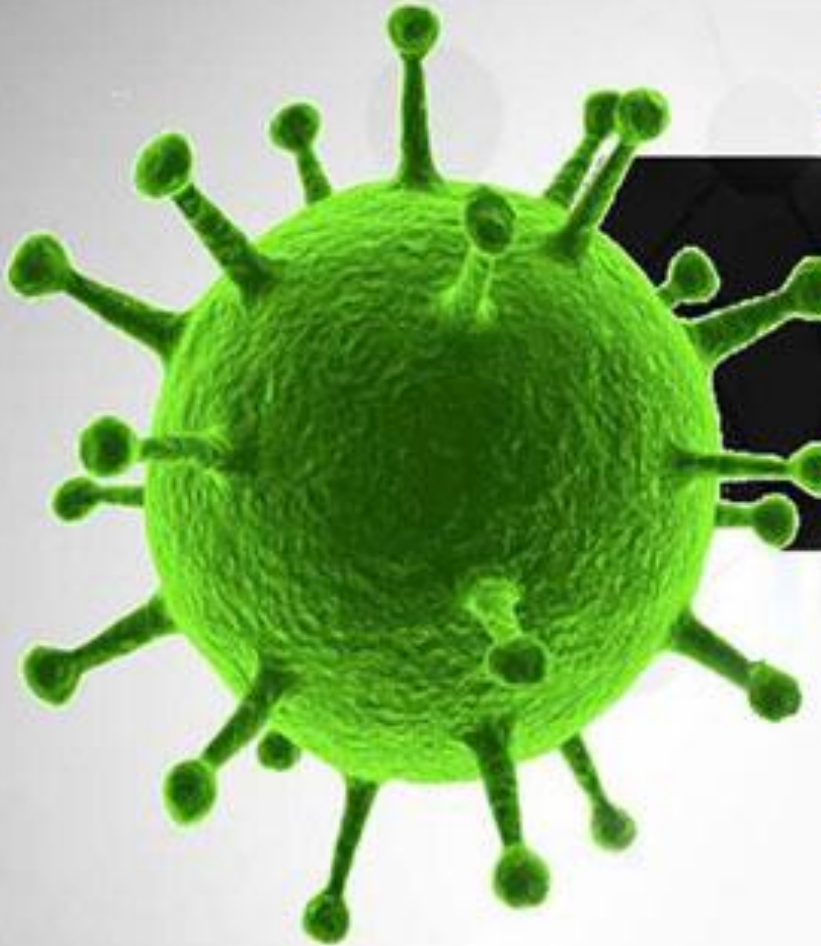




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



بسته آموزشی کروناویروس
(شماره 5)
تغذیه سالم

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی



با خودمراقبتی و مشارکت
در بهداشت فردی و اجتماعی
و تقویت ایمنی بدن

میتوانیم از ابتلا به کروناویروس
پیشگیری و بیماری را کنترل کنیم.



- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.



چه افرادی سیستم ایمنی پایین دارند



- افرادی که اصول بهداشت فردی را رعایت نمی کنند
- افرادی که بعلت بیماری های زمینه ای مانند دیابت ، بیماریهای قلبی عروقی و ریوی و سوء تغذیه (چاقی - اضافه وزن - کم وزنی - مصرف مواد غذایی نامناسب)
- افراد سالمند - زنان باردار و کسانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند
- افرادی که تغذیه صحیح ندارند



• با داشتن تغذیه صحیح باعث بالا بردن
مقاومت بدن در مقابله بیماریهای
مختلف از جمله

ویروس کرونا می شویم



تغذیه صحیح :



- خوردن مقادیر لازم و کافی از مواد غذایی بطوریکه علاوه بر برآورده کردن نیازهای غذایی فرد سلامت او را تامین کند



چگونه تغذیه صحیح در مقابله با ویروس کرونا داشته باشیم



- با استفاده از هرم غذایی و استفاده از شش گروه غذایی
- گروه نان و غلات
- گروه میوه
- گروه سبزی
- گروه شیر و لبنیات
- گروه گوشت و تخم مرغ
- گروه حبوبات و مغزها





گروه متفرقه

گروه شیر و لبنیات
۲-۳ واحد

گروه گوشت، حبوبات و مغزها
۲-۳ واحد

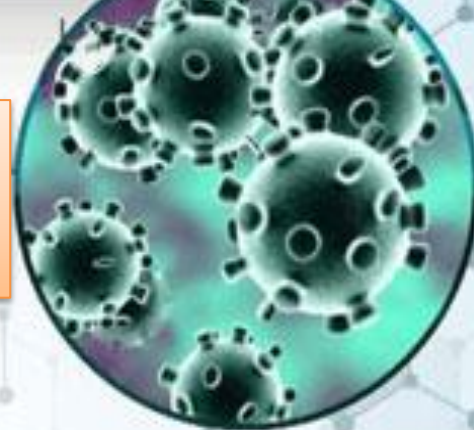
گروه سبزیها
۳-۵ واحد

گروه میوهها
۲-۴ واحد

گروه نان و غلات
۶ واحد یا بیشتر



کمبود دریافت مواد غذایی



- کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و E و D
- باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و
- احتمال ابتلا به بیماریهای مختلف از جمله کرونا را افزایش می دهد.
- با مصرف گروههای غذایی کلیه ویتامین ها به بدن می رسد



توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از کرونا



- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید





توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از کرونا



- از هویج و کدو حلوایی بعلت داشتن ویتامین آ بصورت روزانه در غذاها استفاده شود

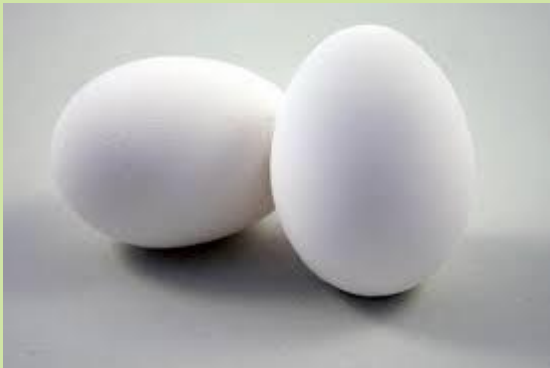




توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از کرونا

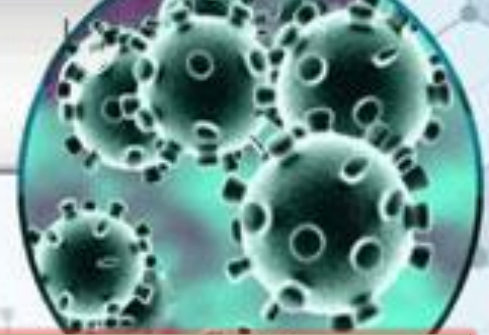


- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است





توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از کرونا



- کمبود ریز مغذی هایی مثل **آهن و روی** هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند.
- از منابع غذایی این 2 ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ،
- شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار (نخودچی و کشمش و ..) بیشتر استفاده شود



نکات مهم

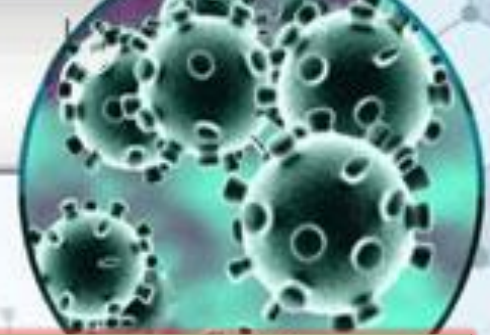


- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود





نکات مهم



- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید





نکات مهم

- برای پیشگیری از خشکی مخاط گلو
- روزانه به فواصل کم (کمتر از یک ساعت)
- **آب** به همراه (کمی آبلیموویا عرقیات) مصرف نمایید



چه مواد غذایی ایمنی بدن شما را پایین می آورد

- مصرف غذاهای سرخ شده
- مصرف سوسیس و کالباس و همبرگر
- مصرف غذاهای چرب مانند سس





توجه کنیم



- با مصرف **3 وعده غذای اصلی و 2 میان وعده** و استفاده از گروههای غذایی مختلف از طریق هر م غذایی
- تمامی مواد غذایی شامل پروتئین - ویتامین و املاح مختلف به بدن میرسد
- بنابراین نیازی به دریافت مکمل های مختلف به شکل دارویی ضرورتی ندارد



از کرونا فتر سید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید

خط اول پیشگیری؛ رعایت بهداشت فردی و خصوصاً بهداشت دستهاست
با افزایش مقاومت بدن آمادگی سیستم ایمنی خود را بالا ببرید.

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ای) و حداقل ۲ واحد میوه

مصرف روزانه سبزی با
سالاد همراه با آب لیمو
ترش یا آب نارنج تازه



مصرف هویج و کدو حلوایی
در غذا های روزانه



مصرف پیاز خام به دلیل داشتن
ویتامین همراه با غذا



خودداری از مصرف غذا و مایعات
در مکان های نامطمئن



اجتناب از مصرف سوسیس،
کالباس و سایر قست فودها و
غذاهای چرب و سنگین

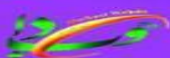


استفاده از منابع پروتئین در غذای
روزانه مانند حبوبات یا تخم مرغ

خودداری از مصرف غذاهایی که
کامل نپخته مانند تخم مرغ عسلی



کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مانند
ویتامین C و E و D احتمال ابتلا به بیماری های مختلف از
جمله بیماری های تنفسی و کرونا را افزایش می دهد



روش سالم سازی سبزیجات



پاک سازی

ابتدا، سبزیجات را به خوبی **پاک کرده**، شستشو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.



انگل زدایی

در یک ظرف **۵ لیتری** پر از آب (**۲۰ لیوان**)، **۱۵ تا ۲۵ قطره** مایع ظرفشویی معمولی اضافه کرده و با به هم زدن آب، کفاب درست کنید سپس سبزی شسته شده را به مدت **۵ دقیقه** در کفاب قرار دهید. پس از آن سبزی را از روی کفاب جمع آوری و کفاب را تخلیه کرده و ظرف و سبزی را مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا **تخم انگل ها** و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند.



ضد عفونی

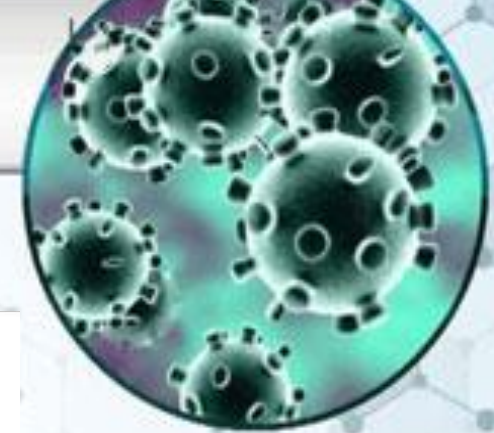
برای ضد عفونی و از بین بردن میکروبها، **نصف قاشق چایخوری** (یک گرم) **پودر کلر** را در ظرف **۵ لیتری** پر از آب (**۲۰ لیوان**) ریخته، کاملاً حل کنید تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید. سپس سبزی انگل زدائی شده را برای مدت **۵ دقیقه** در محلول ضد عفونی کننده اخیر قرار دهید تا میکروبهای آن کشته شوند. توضیح آنکه اگر پودر کلر در دسترس نباشد می توانید از هر ماده **ضد عفونی کننده مجاز دیگری** که در داروخانهها و سوپر مارکتها و بقالیها وجود دارد طبق دستورالعمل مصرف آن، استفاده کنید.



پای شستشو

سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید، تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید.

« توجه: مصرف نمک طعام، به هیچ وجه در ضد عفونی سبزیجات مؤثر نمی باشد »



شهروند گرامی:

جهت اطلاع و ارزیابی وضعیت خود و خانواده تان

در مقابل بیماری **کرونا ویروس**

به سامانه الکترونیکی زیر مراجعه فرمایید:

www.salamat.gov.ir

