

مجموعه آموزشی بسیج ملی تغذیه سال ۱۳۹۹



شعار بسیج ملی :

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

تهیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

پاییز ۱۳۹۹

فرصت یا تهدید در دوران همه گیری کووید-۱۹

اگرچه رعایت الگوی غذایی سالم در شرایط عادی لازمه برخورداری از سلامت است، ولی در بحران هایی مانند کرونا، تبعیت از یک الگوی تغذیه ای سالم یکی از مهمترین و اساسی ترین عوامل در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت محسوب می شود. افراد مبتلا به بیماری های غیر واگیر از جمله بیماری های قلبی- عروقی، کبدی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماران سرطانی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند.

ضرورت ماندن در منزل در دوران همه گیری کرونا، منجر به عاداتی مثل عدم تحرک کافی و نپرداختن به ورزش، به هم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده های پرکالری می شود که این عوامل خطر می توانند موجی چاقی شده و زمینه ساز و یا تشدید کننده بیماری های غیر واگیر شوند و در نهایت ریسک ابتلاء فرد به کرونا را افزایش دهند. در واقع بر هم خوردن کنترل فشار خون، چربی و قند خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت و یا افرادی که زمینه این بیماریها را دارند نیز از تبعات بی تحرکی و تغذیه نامناسب می باشد.

به همین دلیل لازم است در شرایط فعلی بحران کرونا، به منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ توجه ویژه ای به نحوه تغذیه مبذول شود. از سوی دیگر روزهایی مانند در خانه برای پیشگیری از ابتلا و یا انتقال ویروس کرونا می تواند فرصت بسیار خوبی برای اصلاح عادات تغذیه ای نادرست و یادگیری الگوی غذایی سالم باشد. به این ترتیب می توان تهدید را تبدیل به فرصت کرد.

در زمان ماندن در خانه به مدت طولانی، چه رفتارهایی سلامت ما را تهدید می کند؟

برخی رفتارها و شرایط جدید که در زمان ماندن در منزل، در صورت عدم پیروی از اصول تغذیه مناسب و تحرک کافی می تواند سلامت ما را تهدید کند عبارتست از:

۱. مصرف زیاد فست فودها که حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند و موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شوند
۲. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین بخصوص انواع نوشیدنی های دارای قند افزوده، نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی که تحریک سیستم ایمنی بدن را بدنبال دارد.
۳. ترک عادت ورزش منظم در طول روز
۴. بی تحرکی به دلیل استفاده بیش از پیش از بازی ها و فیلم های کامپیوتری، تماشای تلویزیون و فضای مجازی

۵. تعطیلی برنامه کلاس های ورزشی در مکان های ورزشی و خارج از منزل
۶. نبود فضای مناسب برای پیاده روی و قدم زدن
۱. افزایش ریزه خواری و مصرف تنقلاتی که ارزش غذایی کمی دارند مثل انواع چیپس و پفک ، شکلات و... بویژه در زمان تماشای تلویزیون به مدت طولانی
۸. به هم خوردن نظم خواب و بیداری روزهای عادی بدلیل تعطیل شدن فعالیت های خارج از منزل
۹. دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز که سبب به هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اختلال سوخت و ساز و برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.

چگونه تهدیدها را تبدیل به فرصت کنیم؟

برای پیشگیری از این تهدیدها و استفاده از فرصت در خانه ماندن برای بهبود شیوه زندگی و حفظ و ارتقای سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها ، می توان به توصیه های تغذیه ای زیر عمل کرد :

۱. برنامه ریزی برای مصرف وعده های غذایی اصلی در ساعات مشخص
۲. مصرف حداقل دو وعده میوه در طول روز به عنوان میان وعده یا قبل از غذا
۳. مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا و به همراه اعضای خانواده
۴. در دسترس قرار ندادن انواع تنقلات و استفاده از تنقلات در زمان های مشخصی از روز برای جلوگیری از ریزه خواری
۵. کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه
۶. محدود کردن مصرف فست فودها و حتی الامکان تهیه آنها در منزل
۷. محدود کردن مصرف نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی و سایر نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها و استفاده از شربت های کم شیرین خانگی و عرقیات گیاهی در صورت تمایل
۸. غذا خوردن دور یک سفره در هر سه وعده غذایی اصلی، و صرف میان وعده ها در زمان تماشای برنامه های تلویزیون و یا گفتگوهای خانوادگی
۹. استفاده از فرصت پخت و پز غذاهای متنوع و حتی ساده در منزل با همکاری اعضای خانواده و آزمودن دستورهای آشپزی غذاهای متنوع و سالم (کم نمک ، کم چرب و کم شیرین) با استفاده از کتب آشپزی و یا برنامه های آشپزی تلویزیون و یا فضای مجازی

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

۱۰. همکاری و همراهی با اعضای خانواده در انجام برخی فعالیت ها در منزل از جمله کمک کردن در آماده سازی و تهیه غذا، کمک کردن در نظافت خانه ، گلکاری و یا کاشت دانه انواع سبزی و صیفی در حیاط منزل، پشت بام یا گلدان های آپارتمانی ، انجام حرکات نرمشی
۱۱. برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام
۱۲. پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و بر هم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی
۱۳. تعادل و تنوع در مصرف گروههای غذایی مختلف و جایگزین های آنها به منظور دریافت کلیه ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن جهت افزایش سطح ایمنی و مقابله با بیماری کووید-۱۹
۱۴. عدم مصرف خودسرانه مکمل های مولتی ویتامین برای پیشگیری از کرونا

توصیه های ویژه برای برخی از مبتلایان به بیماری های غیر واگیر شایع

مبتلایان به دیابت:

در دوران ماندن در منزل ، به دلیل کاهش تحرک، احتمال افزایش قند و در نتیجه افزایش ریسک ابتلا به کرونا وجود دارد. بنابراین ورزش و تحرک بدنی در منزل را فراموش نکنید . ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود. همچنین از مصرف تنقلات شیرین و پر خوری پرهیز کنید و برنامه غذایی متعادل و متناسب خود را رعایت نمایید.

مبتلایان به فشار خون بالا و بیماری های قلبی - عروقی:

با پیروی از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان (روزانه حداقل ۵ واحد از سبزی ها و میوه ها) و کنترل مصرف نمک و غذاهای شور و چرب، و پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی منظم در خانه، خود را از ابتلا به کرونا در امان نگه دارید.

مبتلایان به سرطان:

مصرف انواع میوه ها و سبزی ها به عنوان میان وعده و همچنین انواع سبزیجات خام، بخارپز و آبپز کنار غذا جهت تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، مغز، کره، خامه،

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

شیرینی های خامه ای پرهیز نمایید. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید. غذاها به صورت بخارپز و آب پز تهیه شوند. گوشت مصرفی عمدتاً از نوع سفید مانند مرغ و ماهی باشد. از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر افزوده پرهیز نمایید. همواره مراقب وزن خود باشید.

مبتلایان به چربی خون بالا:

مصرف میوه ها به عنوان میان وعده توصیه می شود. همراه وعده های غذایی از سالاد و سایر سبزی ها استفاده شود. مصرف حبوبات در برنامه غذایی فراموش نشود. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، مغز، کره، خامه، شیرینی های خامه ای پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، فست فودها از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز و آب پز تهیه شوند. بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید مانند مرغ باشد. از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز نمایید. فعالیت بدنی روزانه فراموش نشود.

۱- اصول کلی تغذیه در پیشگیری از کووید-۱۹

مقدمه:

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

کووید-۱۹ در اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می گردد که دارای طیف خفیف تا شدید بوده و می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و یا اسهال را به همراه داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گیرند. اما سالمندان، مبتلایان به بیماریهای قلبی-عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملا ضروری است. با اینکه کووید-۱۹ یک بیماری واگیر می باشد اما افراد مبتلا به بیماری های غیرواگیر مثل دیابت، پرفشاری خون، سرطان و... بیشتر در معرض خطر هستند پس همچنان در همه گیری کووید-۱۹ توجه به کنترل و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر باید مورد توجه قرار گیرد. تغذیه سالم یک فاکتور مهم کنترل بیماری های غیرواگیر و تقویت سیستم ایمنی می باشد که در شرایط همه گیری کووید ۱۹ نیاز به توجه بیشتر دارد. تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها به ویژه بیماری کووید - ۱۹ نقش موثری دارد. حتی در قرنطینه خانگی و احتمال دسترسی ناکافی به برخی از مواد غذایی از یک سو و احتمال افزایش مواد غذایی حاوی چربی، قند و نمک به دلیل مصرف زیاد تنقلات نامناسب از سوی دیگر، خانواده می تواند با یک مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برخوردار گردد. قرنطینه خانگی زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه ای مناسب می باشد که می تواند ضمن کاهش هزینه غذای خانواده، در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش موثری داشته باشد.

استفاده از گروه های غذایی در برنامه غذایی روزانه

در برنامه غذایی روزانه، به منظور سالم زیستن باید دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد تعادل به معنی مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند. مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و در صورت دسترسی نداشتن به برخی مواد غذایی، می توان از جایگزین آنها استفاده نمود.

گروه های غذایی عبارتند از:

گروه نان و غلات: توصیه می شود ترجیحاً از نان و غلات سبوس دار استفاده شود. این گروه شامل نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها می باشد.

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

گروه سبزی ها: مواد غذایی این گروه شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، شلغم، کدو حلوايي، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کدو سبز، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، سیب زمینی و... می باشد.

گروه میوه ها: این گروه شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، انواع توت، طالبی، خربزه، هندوانه، خرمالو، شلیل، هلو، زردالو، انگور، سیب، انبه، گلابی، انار و... و انواع آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) می باشد.

گروه شیر و لبنیات: این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ می باشد.

گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه شامل گوشت، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک و تخم مرغ می باشد.

گروه حبوبات و مغز دانه ها: این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش، سویا و... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و... می باشد که بصورت ترکیب با غلات منبع خوبی از پروتئین هاست.

تهیه غذاهای خانگی: از غذاهای آماده و خارج از منزل کمتر مصرف نمایید. با توجه به این که در دوره قرنطینه خانگی مدت زمان طولانی در خانه هستید، می توانید غذاهایی که تاکنون به دلیل نداشتن وقت، تهیه نکرده اید را آماده نمایید.

غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر: تهیه غذا و غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر، یک شیوه مناسب برای ایجاد عادات غذایی سالم و تقویت روابط خانوادگی است. تا آن جا که می توانید فرزندان خود را در تهیه غذا مشارکت دهید. تا حد امکان سعی کنید به عنوان یک خانواده در کنار هم غذا میل کنید. این امر می تواند در کاهش اضطراب کودکان در این شرایط استرس زا کمک کند.

ایمنی مواد غذایی: ایمنی مواد غذایی پیش نیاز برای تامین امنیت غذایی و یک رژیم غذایی سالم است. هنگام تهیه غذا برای خود و دیگران، پیروی از اصول بهداشت فردی و رعایت اقدامات بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و بیماری های ناشی از غذا بسیار مهم است.

مصرف فیبر کافی: فیبر در داشتن یک سیستم گوارشی سالم نقش مهمی دارد و از پرخوری جلوگیری می کند. برای اطمینان از مصرف فیبر کافی، در صورت امکان در تمام وعده های غذایی سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غذاهای سبوس دار را انتخاب کنید. از نان های تهیه شده با آرد سبوس دار، برنج قهوه ای، ما کارونی سبوس دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) بیشتر استفاده نموده و از سبزی ها و میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

نوشیدن روزانه آب و نوشیدنی های بدون قند

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

- ✓ هر فردی در روز باید به طور معمول هشت لیوان آب و مایعات مناسب دریافت کند. آب‌رسانی مناسب برای حفظ سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.
 - ✓ برای مصرف کافی مایعات می‌توان برش‌های خیار، نعنای، لیمو یا پرتقال را به لیوان آب اضافه نمود. به دلیل داشتن قند زیاد در نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های صنعتی، آب میوه‌های صنعتی و شیرهای طعم‌دار مصرف آنها که موجب تحریک سیستم ایمنی و تضعیف آن می‌شود را محدود کنید.
 - ✓ از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و بویژه نوشابه‌های کافئین‌دار و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید. زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. چای کمرنگ، انواع دمنوش‌های گیاهی در حد متعادل نیز مفید است.
- مصرف مکمل ویتامین D:** با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه، نیاز هست افراد بالای ۱۲ سال ماهانه یک پل ۵۰۰۰ واحدی مکمل ویتامین D، طبق پروتکل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی مصرف نمایند. کودکان ۱۲-۲ ساله نیز هر دو ماه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. از مصرف خودسرانه سایر مکمل‌های غذایی خودداری شود.
- دریافت اطلاعات از منابع معتبر:** اشاعه اطلاعات نادرست در ارتباط با کووید-۱۹ به معضلی در دنیا تبدیل شده است که در ارتباط با تغذیه می‌تواند باعث حذف برخی از گروه‌های غذایی و افزایش غیرضروری برخی از اقلام غذایی و افزایش قیمت‌ها آنها در بازار شود یا در اثر اطلاعات نادرست مردم به سمت مصرف بی‌رویه برخی از مکمل‌های غذایی روی آورده که علاوه بر هزینه‌بر بودن، می‌تواند سلامتی افراد را به خطر اندازد. گسترش اطلاعات نادرست در کنار مشکلات سلامتی که می‌تواند ایجاد کند سلامت روانی افراد را نیز به مخاطره می‌اندازد. توصیه می‌شود مردم اطلاعات مربوط به سلامت را از سایت‌های مورد تایید وزارت بهداشت دریافت کنند و در این زمینه به اطلاعات هر کانال و گروه مجازی اعتماد نکنند. سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به آدرس <https://nut.behdasht.gov.ir> یک منبع اطلاعاتی معتبر در زمینه آموزش تغذیه می‌باشد.

۲- میوه و سبزی‌های رنگارنگ اکسیر طبیعی تقویت سیستم ایمنی

مصرف روزانه میوه و سبزی به خاطر دارا بودن مواد مغذی گوناگون از جمله ویتامین‌های A، C، B، املاح معدنی آهن، منیزیم، پتاسیم و مواد آنتی‌اکسیدانی همچون فلاونوئید و کارتنوئید می‌تواند ما را در برابر بیماری‌های زیادی بخصوص کرونا بیمه

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

کند. در واقع مصرف سبزیجات رنگارنگ به دلیل املاح معدنی و ویتامین های مختلف میتوانند بروز بیماری های غیر واگیر مثل بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان به خصوص سرطانهای دستگاه گوارش و چاقی را در افراد کاهش دهند. همچنین مصرف میوه و سبزی می تواند از افزایش وزن و چاقی که احتمال ابتلا به کرونا را در فرد افزایش می دهد جلوگیری کند. چاقی خود یک عامل خطر مهم ابتلا به کرونا محسوب می شود. مرگ و میر ناشی از کوید ۱۹ در افراد چاق بیشتر است.

باید بدانید. مقدار سبزیجات مورد نیاز بدن با توجه به هرم راهنمای غذایی روزانه ۳ تا ۵ واحد است.

بعلاوه، تخمین زده می شود که دریافت ناکافی میوه و سبزیجات حدود ۱۴٪ از مرگ های ناشی از سرطان دستگاه گوارش، حدود ۱۱٪ از مرگ های ایسکمیک قلب و حدود ۹٪ از مرگ های سکته مغزی در سراسر جهان را ایجاد می کند. همچنین ۱.۷ میلیون (۲.۸٪) از مرگ و میر در سراسر جهان ناشی از مصرف کم میوه و سبزی است.

نقش مصرف میوه و سبزی در سلامت:

تقویت سیستم ایمنی: ویتامین های A، C، آنتی اکسیدانهای طبیعی هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند. میوه ها و سبزی های زرد، نارنجی و سبز تیره منبع غنی از بتاکاروتن هستند که این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A میشود که نقش بسزایی در پیشگیری از کرونا، سرطان و دیابت دارد. میوه هایی مثل انبه، طالبی، خرمالو، زردآلو، آلو، موز، طالبی، گرمک، هلو، ازگیل، آناناس، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و هندوانه و سبزی هایی مثل هویج، انواع کلم سفید و کلم قرمز، گل کلم، کدو حلوائی، شلغم، لبو، گوچه فرنگی و انواع فلفل دلمه ای، اسفناج از منابع سرشار این ویتامین ها هستند. البته به یاد داشته باشید که تمامی میوه دارای ویتامین C هستند و برای حفظ سلامت بدن مهم هستند.

پیشگیری از سرطان: مصرف روزانه سبزیجات یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطانها است. این اثر پیشگیری کننده مربوط به آنتی اکسیدانها یی مانند فلاونید، کاروتنوید، ویتامین C، A، B9 و فیبر غذایی است. این مواد به عنوان مسدود کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی نقش بسزایی دارند. همچنین فیبر موجود در سبزیجات پیشگیری از سرطانها به خصوص سرطانهای دستگاه گوارش نقش بسزایی دارند.

کاهش خطر ابتلا به فشارخون: سبزیجات مختلف دارای عنصری به نام پتاسیم هستند پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که کمبود آن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. بنابر این از طریق مصرف روزانه انواع سبزیجات به خصوص

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

جعفری، کرفس، لوبیا سبز، و سیب زمینی که غنی از این عنصر هستند میتوانند خود را در برابر بیماری های قلبی و فشار خون ایمن کنید.

کاهش خطر ابتلا به دیابت: سبزیجات به دلیل دارا بودن فیبر بالا میتوانند با کاهش جذب و کاهش روند آزاد شدن قند در خون احتمال ابتلا به دیابت را کاهش میدهند.

پیشگیری از چاقی: سبزیجات منبع غنی از فیبر هستند به طوری که هر واحد سبزیجات ۲ تا ۳ گرم فیبر دارند. مصرف سبزیجات و **سالاد** قبل از غذا باعث میشود که حجم زیادی از معده با سبزیجات پر شود در نتیجه میزان دریافت غذا کم میشود بنابراین دریافت کالری کم یعنی دوری از اضافه وزن و چاقی و در نتیجه پیشگیری از ابتلا به کرونا و بیماری های غیرواگیر.

توصیه های کلیدی:

- ✓ با این که ترکیبات موجود در پوست میوه ها برای سلامتی مفید هستند اما توصیه می شود میوه ها را به دلیل این که از سموم و مواد محافظت کننده برای نگهداری بهتر و طولانی تر آنها استفاده میشود بدون پوست مصرف کنید.
- ✓ سبزیجات خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار هستند. این سبزیجات در پیشگیری از سرطانها و تقویت سیستم ایمنی به خصوص مبارزه با ویروس کرونا موثر هستند. ایندول موجود در انواع کلم دارای خاصیت ضد سرطانی است که از سبزیهای خانواده کلم می توان به کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل و کلم بنفش و سفید اشاره کرد.
- ✓ به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل استفاده کنید.
- ✓ از میوه های فصل همچون خرمالو، پرتقال، نارنگی، انار، سیب، لیموشیرین، لیموترش و کیوی که مقدار زیادی ویتامین C دارند، برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.
- ✓ برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد شامل انواع کلم، لبو و هویج و انواع سبزی های برگی مثل اسفناج، جعفری و بطور کلی سبزی خوردن استفاده کنید. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف این گونه سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را با کمی آب بخارپز کنید.
- ✓ روزانه شلغم و کدو حلوائی که سرشار از ویتامین C و A هستند را مصرف کنید.
- ✓ در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تخمه های نمکی) و شیرین (مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند)، از انواع میوه ها استفاده کنید.

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

- ✓ از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذا های مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.
- ✓ ۱۰ تا ۱۵ درصد از میزان انرژی میوه ناشی از قند است. قندی که در این میوه ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است. توصیه می شو ده که همه افراد به خصوص افرادی که کبد چرب دارند یا تری گلیسرید بالا دارند ، بجای آب میوه از خود میوه استفاده کنند . مثلا بجای خوردن یک لیوان آب پرتقال تازه و طبیعی که حاوی قند زیادی است ، یک عدد پرتقال آب نگرفته که هم فیبر بیشتری دارد و هم قند آن کمتر است استفاده کنید. افزایش فروکتوز (قند موجود در میوه) در بدن می تواند باعث افزایش تولید تری گلیسرید و چاقی می شود.
- ✓ از جوانه گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. این جوانه ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B و C هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند.

۳- مصرف زیاد قند و نمک و چربی روز به روز شما را به ابتلا به کرونا نزدیک می کند

سیستم ایمنی مهمترین عامل و ابزار برای در امان ماندن از ابتلا به کرونا است، اما مصرف زیاد قند و نمک و چربی سیستم ایمنی شما را روز به روز ضعیفتر می کند و احتمال ابتلای شما به کرونا را افزایش می دهد. خانه نشینی اجباری این روزهای کرونایی، خود یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و فست فود ها را افزایش داده است . مواد غذایی که پرنمک ، شیرین و پر چرب هستند ، زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلا به کرونا ، دیابت ، پر فشاری خون، چربی خون بالا ، کبد چرب و... می شوند و خود این بیماری ها خطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید ۱۹ را افزایش می دهد.. بنابراین در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشیم به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می کنیم توجه بیشتری داشته باشیم . در واقع به جای مصرف تنقلات و مواد غذایی با نمک و چربی و قند بالا از مواد غذایی با نمک و قند و چربی کمتر استفاده کنیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

توصیه های کلیدی:

- ✓ در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید.
- ✓ به جای استفاده از نوشابه و نوشیدنی های شیرین، از دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند در وعده های غذایی استفاده کنید.
- ✓ مصرف سس مایونز را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی هایی همچون انواع سرکه، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.
- ✓ تا جایی که ممکن است، روزانه ماست و شیر و پنیر کم چرب مصرف کنید.

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

- ✓ مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند را محدود کنید تا احتمال ابتلای شما به کرونا کمتر شود.
- ✓ در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند **آجیل و تخمه های نمکی**)، **چیپس**، **انواع پفک**، و **مواد شیرین** (مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند)، از انواع میوه ها استفاده کنید.
- ✓ انواع نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شیرینی های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند. مصرف زیاد مواد قندی هم موجب تحریک و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. در مصرف آنها افراط نکنید.
- ✓ در حین خرید، به نشانگر های رنگی تغذیه ای مواد غذایی توجه کنید، چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک)، قند و چربی وجود دارد.
- ✓ احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است، مراقب وزنتان باشید.
- ✓ احتمال زنده ماندن افراد چاقی که مبتلا به کرونا می شوند پایین است پس به فکر کاهش وزن باشید.
- ✓ چاقی = افزایش احتمال ابتلا به کرونا = خداحافظی با زندگی
- ✓ حتی الامکان از بیرون غذا تهیه نکنید و سعی کنید در خانه غذا درست کنید.
- ✓ مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف نمایید. از روش های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن استفاده نمایید. در صورت تمایل به سرخ کردن، با مقدار کمی روغن به مدت کوتاه تفت بدهید.
- ✓ نمکدان را از سفره های خود حذف کنید. از چاشنی های دیگر برای مزه دار شدن غذا استفاده کنید.
- ✓ مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی است را محدود کنید.
- ✓ بیشتر از ۵ گرم نمک در روز (معادل یک قاشق چایخوری) مصرف نکنید. دقت کنید که این مقدار نمک باید از همه مواد غذایی که در طول روز می خورید تامین شود.
- ✓ به نمک پنهان در مواد غذایی توجه کنید. انواع کنسروها، فست فودها، آجیل و تنقلات، شور ها و ترشی ها حاوی مقدار زیادی نمک هستند
- ✓ ادویه جات را جایگزین نمکدان کنید.
- ✓ کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم یعنی کمتر از یک قاشق چایخوری باشد. این مقدار شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود.

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

- ✓ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنیم.
- ✓ ۲۴- اگر عادت مصرف به پنیر های سنتی دارید قبل از مصرف حتما ۲۴ ساعت قبل در آب بگذارید تا مقدار نمک آن کاهش یابد.
- ✓ پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را جدا کنید.
- ✓ سعی کنید کمتر از غذاهای سرخ کرده استفاده کنید..
- ✓ برای سرخ کردن از روغن **مخصوص** سرخ کردن استفاده کنید.
- ✓ در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
- ✓ از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- ✓ روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
- ✓ برای پخت غذا بهتر است از روغن های مخصوص پخت و پز مثل آفتابگردان ، ذرت ، سویا یا کلزا استفاده کنید.
- ✓ از خرید و مصرف روغنهایی که به صورت سنتی تهیه می شوند مثل روغنهای کنجد که با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید و در صورت تمایل به مصرف روغن کنجد از روغن ارده کنجد صنعتی استفاده کنید.
- ✓ مصرف کره، سرشیر، خامه و سس مایونز را محدود کرده و به جای آن با استفاده از ماست، آبلیمو، کمی روغن زیتون سس سالاد تهیه کنیم.

۴- توجه به نشانگر رنگی تغذیه ای، تضمین خرید مواد غذایی سالمتر و سیستم ایمنی قویتر برای

مقابله با کرونا

الگوی غذایی نامناسب به صورت مصرف زیاد قند، نمک و چربی مهمترین دلیل ابتلا به بیماری های غیر واگیر است و پیامد مصرف زیاد مواد قندی و چربی و روغن، اضافه وزن و چاقی است که در شرایط فعلی بحران کرونا، یک عامل خطر مهم ابتلا به کووید ۱۹ می باشد. نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی بسته بندی تمامی محصولات غذایی و آشامیدنی درج شده است و شهروندان می توانند با مطالعه این برچسب و مشاهده رنگ های مختلف بر روی آن، مواد غذایی مناسب خود را انتخاب و خریداری کنند. نشانگرهای رنگی تغذیه ای شامل اطلاعات مربوط به میزان انرژی، قند، چربی کل، نمک و اسیدهای چرب ترانس در هر سهم از ماده غذایی است. در مورد مواد غذایی که سهم مشخصی برای آنها تعریف نشده، مقادیر مواد مغذی در ۱۰۰ گرم یا ۱۰۰ میلی لیتر از آن مواد غذایی بیان می شود. مقدار انرژی بر حسب کیلوکالری و مقادیر سایر مواد مغذی بر حسب گرم ذکر می شود.

۵- تغذیه در دوران ابتلا به کووید-۱۹

تغذیه در دوران بیماری با تغذیه در زمان عادی متفاوت است در این دوره علاوه بر تامین نیازهای روزانه باید به تغییراتی که بر اثر بیماری در بدن ایجاد می‌شود توجه داشت. این تغییرات می‌تواند طیف وسیعی از تغییرات را شامل شود که شامل کاهش اشتها، کاهش حس بویایی و چشایی، عدم توانایی در جویدن و بلع، ضعف ناشی از بیماری، عدم رغبت به غذاهای خاص و تغییراتی دیگر بسته به شدت و مدت ابتلا به بیماری باشد. بنابراین در تغذیه بیماران باید وضعیت بیمار بررسی شده و متناسب با وضعیت بیمار برنامه غذایی او را تهیه کرد. اگر چه تنظیم رژیم غذایی بیمار بهتر است توسط کارشناس تغذیه و رژیم درمانی صورت گیرد ولی توصیه های کلی به بیماران می‌تواند به کسانی که به خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی دسترسی ندارند کمک کننده باشد. در این بخش توصیه های کلی در ارتباط با تغذیه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ ارائه می‌شود.

✓ بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالا می‌باشد. البته این رژیم برای بیمارانی است که توانایی جویدن و بلع را دارند.

✓ به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آبمیوه‌ها، چای و انواع سوپ‌ها همزمان با شروع علائم توصیه می‌شود هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد، در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می‌کنند و باعث تسکین گلودرد می‌شود.

✓ از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می‌توان به دریافت کافی ریز مغذی‌های مؤثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین های C، B6، E، D، و مواد معدنی روی، منیزیم، سلنیم و امگا 3 به ویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد. به عنوان نمونه سلول‌های سیستم ایمنی غنی از ویتامین C بوده و در شرایط استرس دستیابی ویتامین C به سلولهای درگیر افزایش می‌یابد که خود توجیه کننده افزایش نیاز به ویتامین C در شرایط بیماری و التهاب است. متخصصان معتقدند ویتامین C نقش مهمی را در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری و کنترل بیماری عهده دار است.

توصیه ها:

✓ رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۶ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان‌های سبوس دار، انواع جوانه‌ها و گروه میوه‌ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تاکید بر مصرف انواع آن‌ها با رنگ‌های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت‌ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

- ✓ مصرف منظم وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.
- ✓ در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس‌دار و میوه و 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 **برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن**.
- ✓ مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی و پروتئین می باشد مصرف کافی و روزانه منابع روی و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد.
- ✓ دریافت مکمل‌های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل‌های ابلاغی وزارت بهداشت برای گروه‌های سنی مختلف صورت گیرد.
- ✓ استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات، انواع مغزها ، انواع خشکبار.
- ✓ از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می‌توان استفاده کرد.
- ✓ استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد. ویتامین B6 در متابولیسم پروتئین نیز نقش دارد.
- ✓ مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت‌ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملاً و به خوبی پخته شده باشد.
- ✓ مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو) و مایعات. در تهیه سوپ می‌توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلواپی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز، برگ چغندر و نیز از سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه‌ها به دلیل داشتن انواع ویتامین‌های B و همچنین از منابع پروتئینی مثل حبوبات ، تخم مرغ و یا گوشت سفید، ماست و یا کشک استفاده نمود.
- ✓ مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوش و چای کم رنگ، شیر کم چرب، مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه‌های میوه‌ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه‌های سبزی‌جات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضد عفونی شده. سبزی‌جات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه‌های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می‌گردند.
- ✓ مصرف انواع مرکبات) پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.

اولین سایت معتبر آموزشی تغذیه سالم: nut.behdasht.gov.ir

- ✓ مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان‌های سبوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین‌های گروه B و سلنیوم هستند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.
- ✓ مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین‌های آن (ماست، پنیر) در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- ✓ استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب‌ها نقش دارند به علاوه ماست منبع خوبی از پروتئین و روی می‌باشد.
- ✓ مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. ماهی‌ها حاوی چربی‌های امگا ۳ و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- ✓ استفاده از انواع روغن مایع گیاهی (نظیر روغن کانولا، کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویا و روغن زیتون) در پخت غذا. این مواد نیز حاوی امگا 3 هستند و توصیه می‌شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند. بطور کلی ۲۵ تا ۳۰٪ انرژی مورد نیاز روزانه باید از چربی و روغن تامین شود. مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. روغن‌های مایع گیاهی حاوی ویتامین E نیز هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- ✓ گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل‌ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می‌باشند. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آن‌ها زیاده روی نمود چون حاوی مقادیر زیادی چربی هستند و موجب اضافه وزن و چاقی می‌شوند.
- ✓ از مصرف زیاد فست فودها، گوشت‌های 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.
- ✓ گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل به واسطه وجود فیتو کمیکال‌ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت آن‌ها و مصرف بی‌رویه آنها توصیه نمی‌شود.
- ✓ از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است. در کل باید مصرف قند و شکر کاهش داده شده و از شیرین کننده‌های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه موثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضد التهابی دارد.

۶- نکات مهم در تغذیه دوران نقاهت کووید-۱۹

در دوره بیماری، اشتهاى بیمار کاهش یافته و بدلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین انرژی و یا کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد و در نتیجه سیر بیماری طولانی تر می شود. بنابراین لازم است کلیه بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر بویژه کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن مثل سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و... تحت نظر و مراقبت تغذیه ای ویژه قرار گیرند.

در دوران نقاهت، (دوران نقاهت به زمانی گفته می شود که بیمار تقریباً سلامت خود را به دست آورده، ولی هنوز به بهبودی کامل نرسیده است) اشتها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است که در طول بیماری، به علت افزایش نیاز به مواد مقوی و مغذی و آب و الکترولیت ها ناشی از سوخت و ساز بالا در بدن و در عین حال بی اشتهاى ناشی از بیماری به میزان لازم و کافی تامین و جذب نشده اند.

بطور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود. دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی می شود. همچنین ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای مطابق با دستورالعمل های ابلاغی کشوری در کودکان زیر ۲ سال، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می شود

کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود

در نهایت ضروری است کلیه الزامات تغذیه ای، پرهیزهای غذایی و نکات بهداشتی و ایمنی در کلیه مراحل تهیه، آماده سازی، نگهداری پخت و سرو غذا توسط مراقبین و تامین کنندگان غذا در نگاهتگاه ها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد.

۱۴ نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید-۱۹

۱. تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب پرتقال، آب سیب، آب لیمو شیرین و...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
۲. مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و... و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و...
۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آبپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم
۴. استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی و قرمز، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج، برگ چغندر، جعفری و...
۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود
۶. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار
۷. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
۸. استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا (جز روش) سرخ کردن
۹. استفاده از غسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه در حد متعادل. زیاده روی در مصرف غسل نیز موجب چاقی می شود.

۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا باعث خاصیت ضد التهاب آن
۱۱. اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند
۱۲. استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد
۱۳. اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست
۱۴. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت کووید-۱۹

۱. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش غلیظ، ماکارونی و سوسیس و کالباس ، کله وپاچه که هضم آن دشوار است
۲. محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت (می توان روغن اضافی کوکو و کتلت را با استفاده از دستمال کاغذی تمیز و یا کاغذ های جاذب گرفت و سپس مصرف کرد).
۳. محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فراوری شده
۴. ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند
۵. محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور
۶. محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
۷. محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند و **عسل**
۸. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
۹. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
۱۰. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
۱۱. اجتناب از مصرف از روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، بیه، دنبه و....
۱۲. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و...)

سلامت باشید