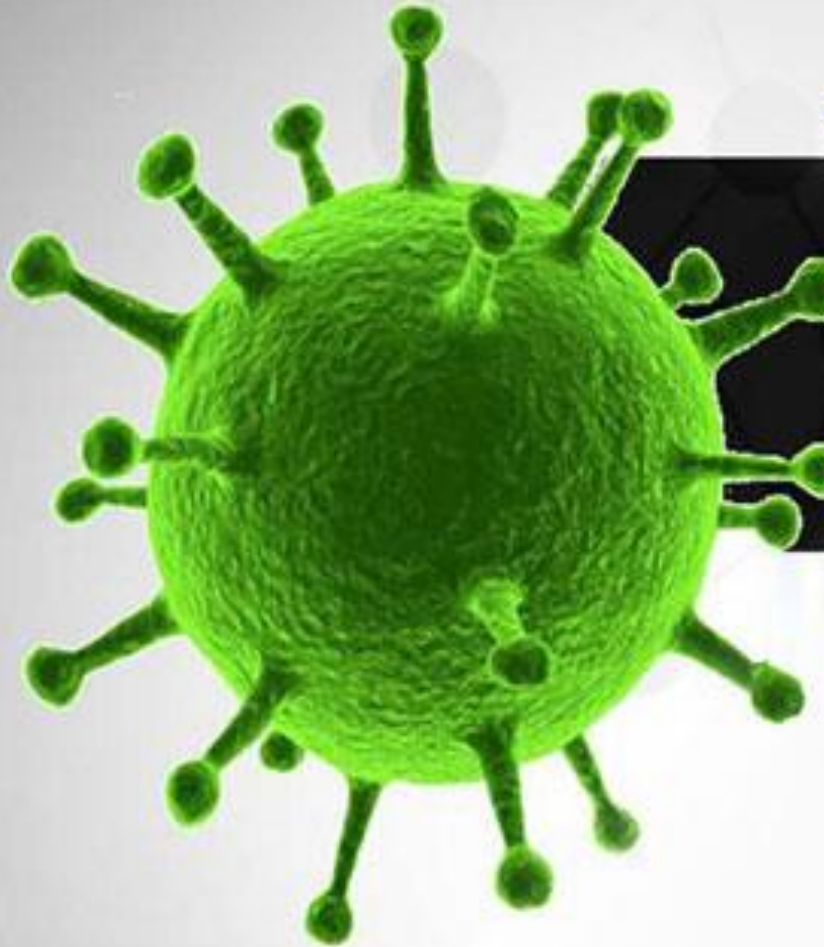




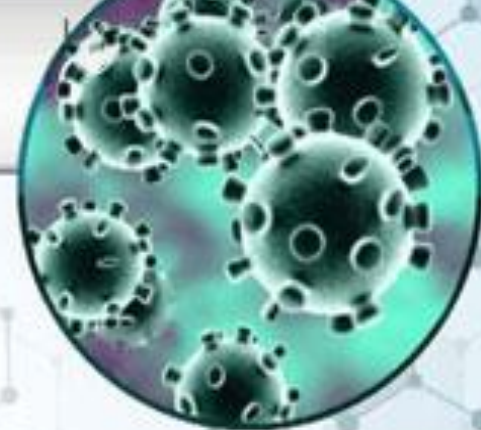
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک



بسته آموزشی کروناویروس  
(شماره ۵)  
تغذیه سالم

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی



با خودمراقبتی و مشارکت در بهداشت  
فردی و اجتماعی

و تقویت ایمنی بدن

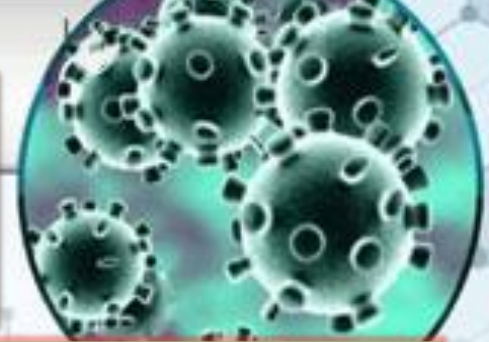
میتوانیم از ابتلا به کروناویروس  
پیشگیری و بیماری را کنترل کنیم.



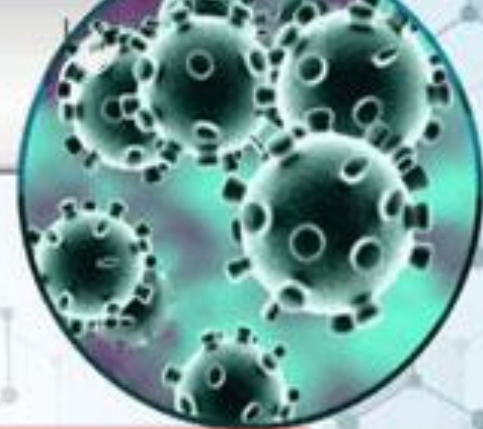
- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.



## 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 :



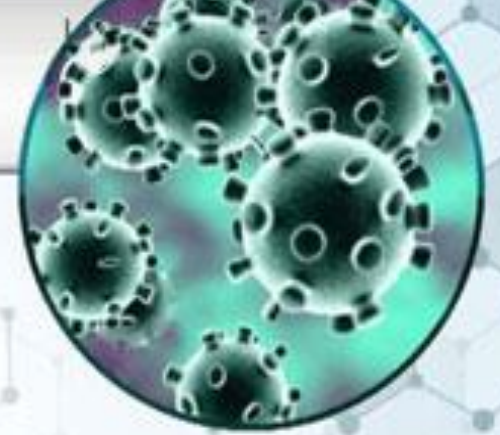
- خوردن مقادیر لازم و کافی از مواد غذایی بطوریکه علاوه بر برآورده کردن نیازهای غذایی فرد سلامت او را تامین کند



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

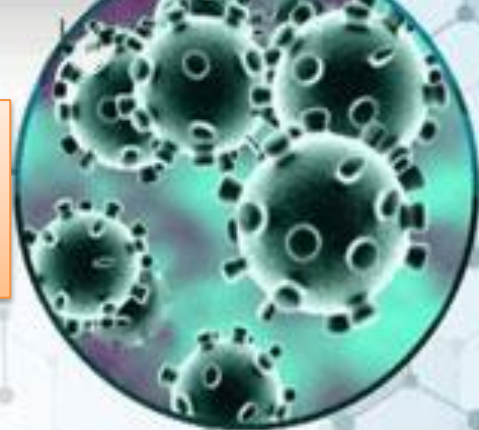
گروه میوهها  
۲-۴ واحد

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 ۲ ریزمغذی 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



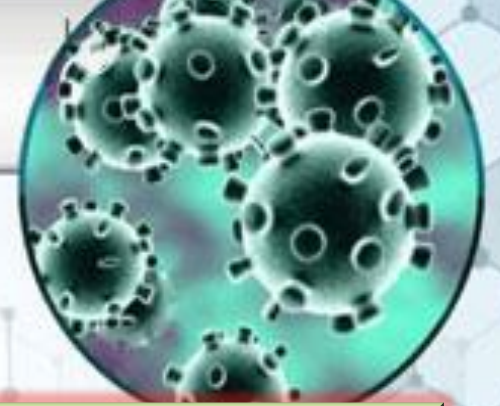


## نکات مهم



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

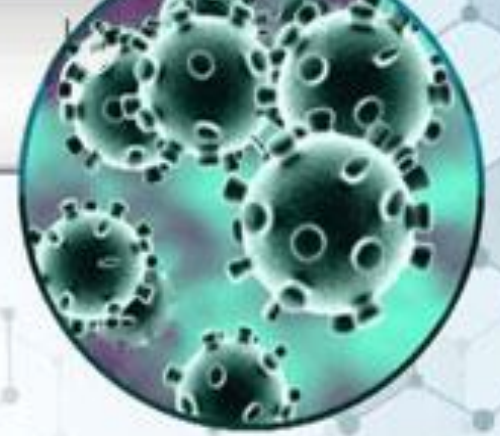




## نکات مهم

- 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 ۳ وعده غذای اصلی و ۲ میان وعده و استفاده از گروههای غذایی مختلف از طریق هرم 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 نترسید؛ مقاومت بدنتان را بالا ببرید

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

توصیه های تغذیه برای  
پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا  
مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها  
(بجز سبزی های نشاسته ای) و حداقل ۲ واحد میوه



اجتناب از مصرف سوپیس،  
کالباس و سایر فست 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 ID احتمال ابتلا به بیماری های مختلف از  
جمله بیماری های تنفسی و کرونا را افزایش می دهد

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



مصرف هویج و کدو حلوائی  
در غذاهای روزانه



مصرف پیاز خام به دلیل داشتن  
ویتامین همراه با غذا



خودداری از مصرف غذا و مایعات  
در مکان های نامطمئن

