

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا ویروس

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی، از جمله بیماری کرونا ویروس دارد. بیماریهای زمینه ای مانند دیابت و بیماریهای ریوی، بیماری های قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح باعث تشدید احتمال ابتلا به این ویروس هستند. دریافت ناکافی مواد غذایی و کمبود ویتامین هایی همچون ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن، احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهد. با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مانند مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی) و سبزیهایی نظیر انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای می توان نیاز به ویتامین C را به خوبی تامین نمود. به عنوان مثال، مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی، ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. از سوی دیگر، هویج و کدوخلوایی و سبزی هایی به رنگ سبز تیره مانند اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره کاهو، از منابع خوب ویتامین A هستند. بطورکلی، به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف روزانه سه واحد از گروه سبزی ها (به جز سبزی های نشاسته ای) و حداقل دو واحد میوه توصیه می شود.

کودکان زیر پنج سال، مادران باردار، سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری هستند و لازم است برای پیشگیری، نکات زیر را بیشتر رعایت نمایند:

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدوخلوایی در غذاهای روزانه استفاده به عمل آید.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مانند انواع گوشت، حبوبات و تخم مرغ، بسیار حائز اهمیت است.

-کمبود ریز مغذی هایی همچون آهن و روی نیز سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این دو ریزمغذی نظیر گوشت، حبوبات (به عنوان جایگزین مناسب گوشت)، تخم مرغ، سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.

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

-از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند، خودداری شود.

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

-از جوانه های گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

-از میوه های فصل حاوی آنتی اکسیدان مانند انار، پرتقال، توتسرخ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.

-به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذیها و پروتئین، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف از جمله کرونا ویروس دارد.