

آموزش ساده تغذیه به بیماران مبتلا به کووید ۱۹

۱- غذا های حجیم باعث افزایش مشکل تنفسی می شود وعده های اصلی متوسط و میان وعده های کوچک با تعداد زیاد اضافه شود.

۲- در غذا های اصلی از ترکیب هایی غذایی با پروتئین بالا وبا کیفیت مثل گوشت پرندگان گوشت قرمز گوشت ماهی تخم مرغ شیر کامل استفاده شود و مصرف مایعات درحین بهبود بیشتر باشد .

۳- مواد غذایی نفاخ مثل سیر و پیاز کامل حبوبات کمتر استفاده شود.

۴- میان وعده ها باید از مواد غذایی که حالت مایع یا نرم دارند استفاده شود واز غذاهای با قند ساده بالا استفاده نشود مثل :نوشابه آبمیوه غیر طبیعی ماءالشعیر (دلسترها)مرباهای بسیار شیرین شکر نبات و قند زیاد

۵- مواد غذایی باید ادویه بسیار کمی داشته باشند به ویژه در مصرف فلفل ها وزرد چوبه پودر دارچین کاری یادر صورت مشکل حتی آویشن درغذاها خودداری کرده ویا با کمی آب لیمو تازه غذاها طعم دار شود.

۶- غذاهایی مثل آبگوشت ها وچلو گوشت واز این قبیل غذا ها در صورتی که بسیار پخته و کامل نرم شده باشد خورده شود ودر مصرف زیاد این غذاهای سنگین جلو گیری شود.

۷- توجه فرمایید رعایت طبع سرد و گرم غذاها موجب کمبود های فراوانی از نظر مواد مغذی در افراد می شود پس باید از همه گروه های غذایی به اعتدال مصرف گردد واز خوردن غذاهای تکراری به دفعات زیاد خودداری شود .در مواردی خوردن غذاهای طبع گرم بسیار، میزان زیادی قند ساده به بدن وارد می کند که در افراد با مشکل تنفسی شدید مشکل ساز می باشد .

۸- مصرف مغزها مثل پسته گردو بادام و...مفید می باشد ولی باید در صورت مشکل جویدن و نفاخ بودن از اشکال نرم تر و بدون لایه بیرونی مصرف شود مثل شیر بادام ،حریره بادام ،پسته آسیاب شده ،گردو خرد یا آسیاب شده

۹- مصرف پیاز ،سیر ،زنجفیل به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک می کند ولی باید به اعتدال باشد ودر مصرف آنها زیاد روی نشود.

۱۰- معجون های مقوی بسیار حجیم و سنگین که مخلوطی از چندین ماده میباشد در افراد مشکلات ایجاد می کند و باید انرژی میان وعده ها متوسط باشد واز ورود انرژی بسیار زیاد در یک میان وعده خودداری کرد تا بروی اشتهای بیمار در وعده اصلی اختلال ایجاد نشود.

۱۱- در زمان بی اشتهایی واز بین رفتن چشایی و بویایی باید در حد توان و تحمل بیمار از غذا های مختلف مصرف شود و با میان وعده های سبک و مقوی به بیمار کمک شود.

۱۲- حذفیات: سوسیس و کالباس- نوشیدنی کافئین دار مثل خانواده قهوه ها- نوشیدنی های بسیار سرد - پنیر پیتزا- غذاهای مانده- حلواشکری

۱۳- صبحانه های پر انرژی و کم قند ساده مثل تخم مرغ -ارده -کره مغزها -پنیر خامه ای برای این افراد مفید می باشد .

*میان وعده های توصیه شده :

سوپ ها (با اب لیمو طعم دار شود) حلیم ها (حلیم گندم حلیم جو با گوشت مرغ یا بوقلمون) شل زرد کم شیرین -شیر برنج -فرنی گرم

آبمیوه طبیعی (آب سیب آب مرکبات و...) آب سبزیجات تازه (آب هویج ، آب لبو تازه ، آب مخلوطی از آب کرفس با آب هویج یک مقدار عسل)- انواع میوه ها (خرد شده ورنده شده) به غیر از انگور انجیر و خربزه که حساسیت زا هستند -آب لیمو تازه به همراه کمی عسل طبیعی جوشانده هایی که طبع گرم دارند و بیمار به آنها حساسیت نداشته باشد زنجبیل -آویشن -چوب دارچین -زعفران (کم) این جوشانده ها بدون نبات و در صورت تلخی زیاد با کمی خرما مصرف گردد شربت های سبک و کم شیرین مثل شربت خاکشیر شربت تخم شربتی و... که برای تامین مایعات بیشتر بسیار کمک کنند هستند ولی در مصرف آنها زیاده روی نشود در این شربت ها برای بهبود طعم از گلاب می توان استفاده کرد .شیر گرم همراه با کمی زیره یا سیاه دانه یا کنجد -ارده با کمی شیر -سالاد هایی که با روغن زیتون طعم دار

*ویتامین های گروه B روی سلنیم منیزیم ویتامین D3 (در صورت کمبود) امگا ۳ به افزایش اشتها و کاهش تهوع و بهبود سیستم ایمنی بیمار کمک می کند ولی باید مقدار مصرف آنها از پزشک پرسیده شود به عنوان تکمیل کننده غذا مصرف شود و جایگزین غذا نیست .

تهیه و تنظیم: مهندس نصر اصفهانی کارشناس تغذیه- بیمارستان امام صادق (ع) دلجان