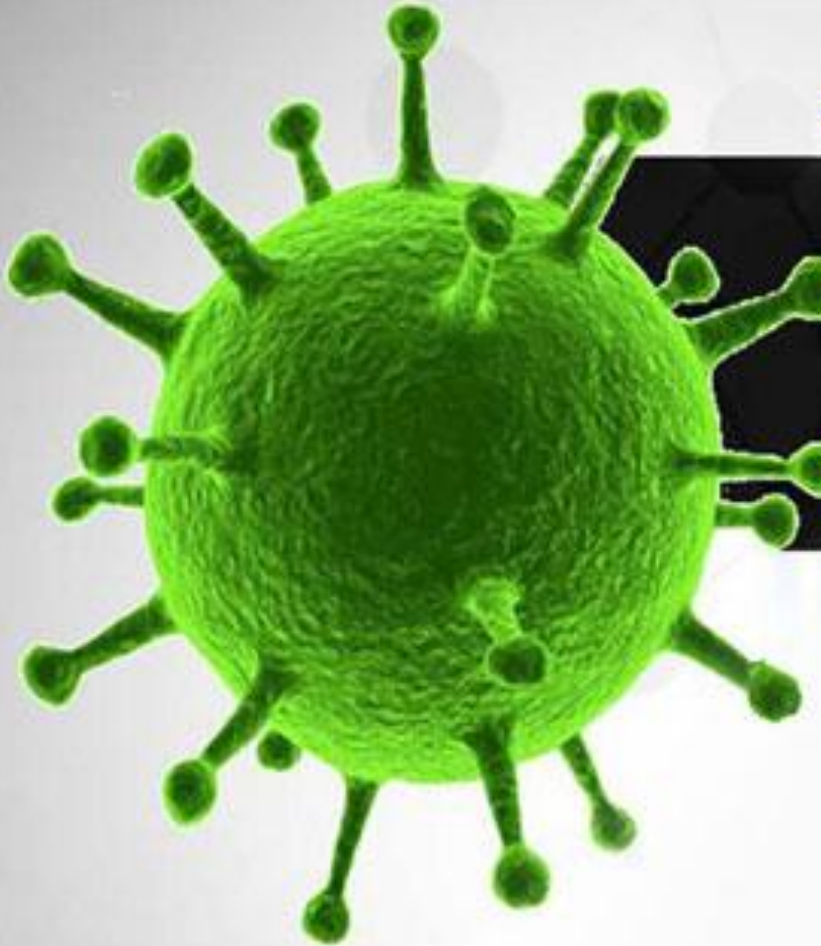




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

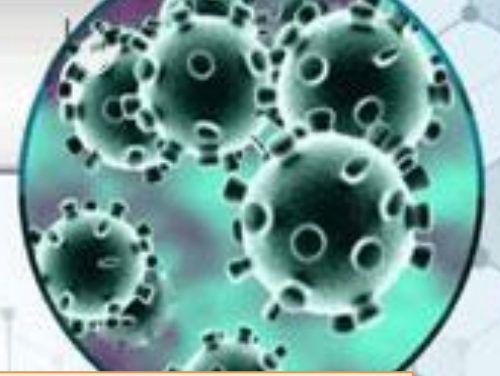


# بسته آموزشی کروناویروس ( شماره 13 ) ویژه تغذیه در دوران نقاهت

اسفند ۱۳۹۸

مرکز بهداشت استان مرکزی

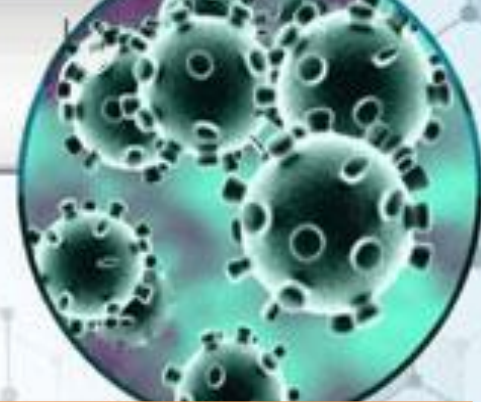
# نکات مهم تغذیه در دوران نقاهت بیماری COVID-19



- در دوره بیماری، اشتهای بیمار **کاهش یافته** و به دلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین انرژی ویا **کمبود ریز مغذی ها** افزایش می یابد.



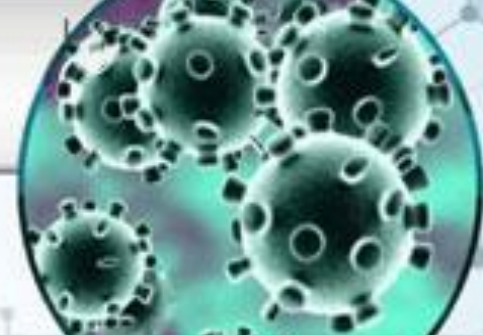
# نکات مهم تغذیه در دوران نقاهت



- کلیه بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر همچون
- کودکان ، مادران باردار و شیرده ، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن همچون سل ، سرطان ، دیابت و فشار خون بالا و... باید تحت نظر و مراقبت های ویژه قرار گیرند



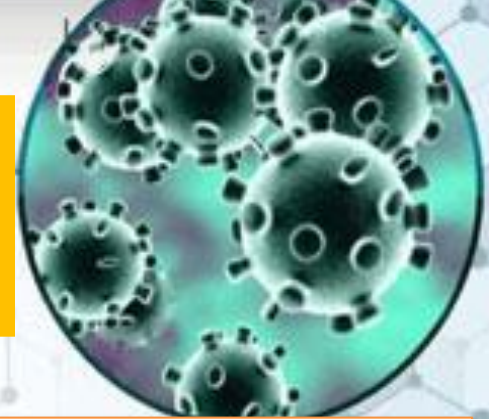
## نکات مهم تغذیه در دوران نقاهت



- در دوران نقاهت (زمانی که علائم بیماری فروکش کرده) **اشتها افزایش می یابد**
- و این زمان بهترین فرصت برای **جبران کمبود آب و الکترولیت ها ، ویتامین ها ، پروتئین و انرژی** مورد نیاز بدن است .
- رعایت نکات بهداشتی و ایمنی در تهیه و آماده سازی غذا ، نگهداری و پخت غذا در دوران نقاهت از اهمیت ویژه برخوردار است .



## نکات مهم در تغذیه دوران نقاهت بیماری COVID-19



- رعایت تعادل و تنوع در مصرف 6 گروه مواد غذایی (نان و غلات-میوه- سبزی-شیر و لبنیات-گوشت و تخم مرغ - حبوبات و مغزها) باعث تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی می شود
- رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی و تازه با حداقل فرآوری شامل میوه ، سبزی ، نان و غلات سبوس دار ، حبوبات ، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی مفید است .



# 14 نکته تغذیه ای برای دوران نقاهت بیماری COVID-19



1. **تامین مقادیر زیاد مایعات** به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی همچون

**آب میوه تازه طبیعی** ( آب هندوانه ، آب پرتقال ، آب سیب و... )

**و آب سبزیهای تازه طبیعی** (آب کرفس، آب هویج ، آب گوجه فرنگی و...)

**چای کم رنگ تازه دم**

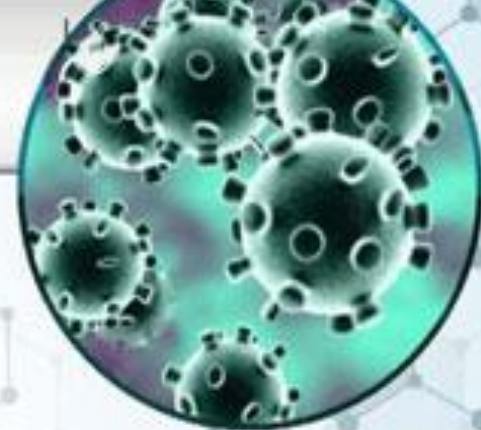
**آب گوشت یا آب مرغ**

**در مجموع حداقل 8 لیوان در روز**





## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت

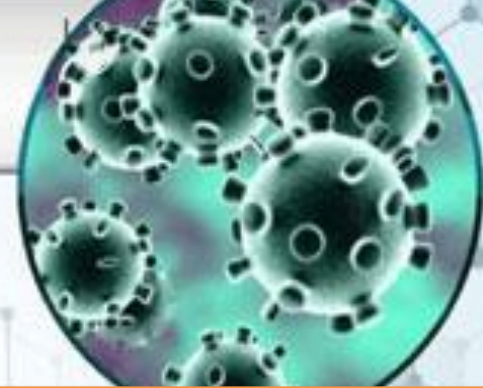


2. مصرف انواع **سوپ داغ** مانند سوپ سبزیجات ، سوپ جو ، بلغور ، جو دوسرو... و **آش های سبک** مانند آش های برنج ، آش سبزیجات و....





## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت



3 - برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های مورد نیاز بدن

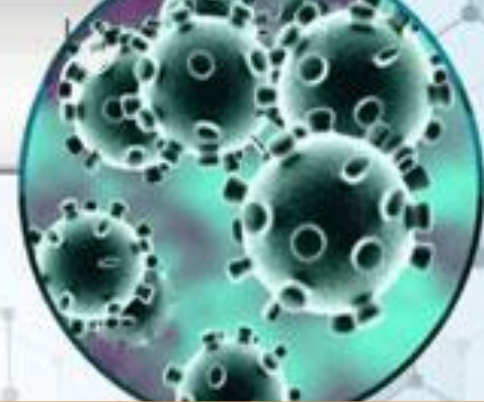
- مصرف روزانه میوه ( پرتقال ، سیب و... )
- مصرف روزانه سبزی تازه ( کاهو ، کلم ، هویج ، سبزی خوردن و... )
- یا سبزیجات آب پز به صورت دورچین غذا







## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت



4. جهت حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی

استفاده از منابع غذایی ویتامین A

مانند زرده تخم مرغ، گوشت ماهی، جگر،

میوه ها (خرمالو و انبه)

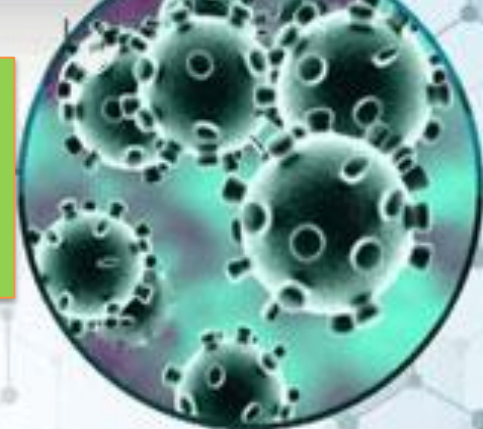
سبزی ها زرد و نارنجی (کدو حلوائی، هویج و...)

فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و...





## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت



5- جهت تامین آنتی اکسیدانهای مورد نیاز

استفاده از منابع غذایی ویتامین C

استفاده از مرکبات (پرتقال - نارنگی - آب تازه میوه)

وسبزیجات سبزرنگ (فلفل دلمه ای و سبزی خوردن)

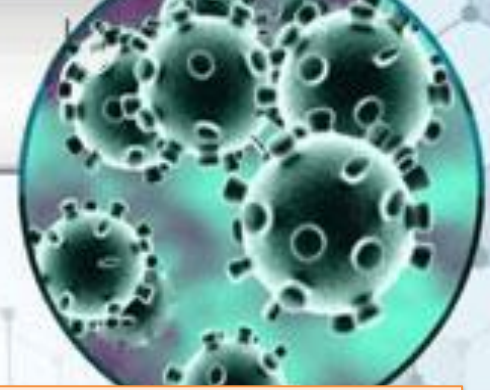
همچنین استفاده از آب نارنج یا آب لیموترش تازه

همراه غذا و سالاد که باعث افزایش اشتها نیز می شود





## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت



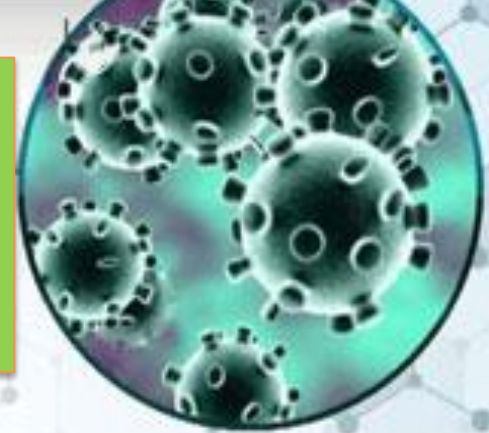
6. استفاده از منابع غذایی **پروتئین**، **روی**، **آهن**، **سلنیم** که تقویت کننده **سیستم ایمنی** است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل (نان سبوس دار)، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و...) حداقل دو وعده در روز







## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت

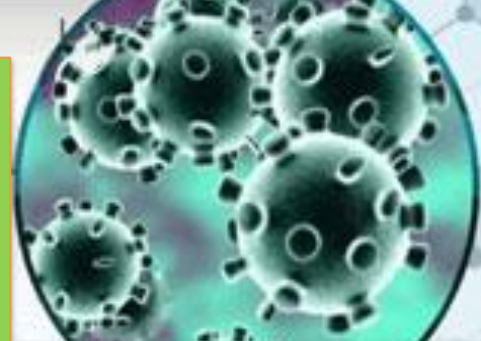


7. استفاده از کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج ، سیب زمینی **ونان سبوس دار** حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه





## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت



8. استفاده از روغن های مایع گیاهی ( آفتابگردان، سویا، زیتون،

کنجد، کلزا) به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه

و تامین بخشی از اسیدهای چرب ضروری (W3) و ویتامین های

محلول در چربی در تهیه غذا

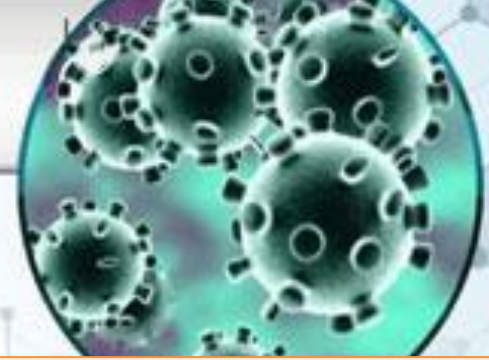
(روزانه 2-3 قاشق غذاخوری)







## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت



9. استفاده از **عسل** برای تقویت سیستم ایمنی و **مه‌سرفه**

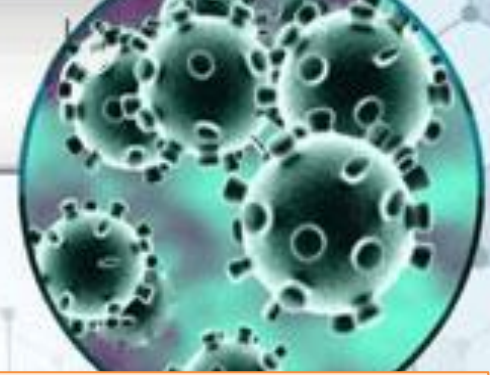
10. استفاده از **زردچوبه** در تهیه غذا باعث **خاصیت ضد التهابی** آن

11. اضافه کردن **سیر و پیاز تازه و زنجبیل** به غذاها به **مقدار کم**

برای **تقویت عملکرد سیستم ایمنی**



## 14 نکته تغذیه برای دوران نقاهت

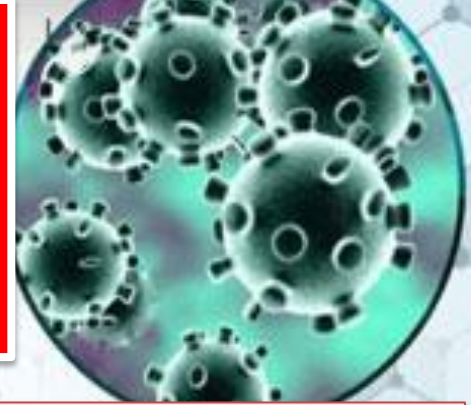


12. استفاده از موز یا زنجبیل جهت تسکین حالت تهوع

13. اضافه کردن مقداری پودر سبوس برنج یا گندم (بسته بندی و دارای سیب سلامت) به سالاد یا غذا برای پیشگیری از یبوست

14. مصرف روزانه سه وعده غذای اصلی (صبحانه، نهار، شام) و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز بدن

# 14 نکته جهت پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری



1. پرهیز از **غذاهای سنگین** مانند آب گوشت غلیظ و چرب ،  
ماکارونی چرب ، **غذاهای دیر هضم** مانند سوسیس و فست  
فودها و....



2. محدود کردن **غذاهای پرچرب و یاسرخ شده**  
مانند پیتزا، انواع کوکو، کتلت، الویه سس دار

3. محدود کردن **مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده**



# 14 نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت



4. **ممنوعیت استفاده از انواع ترشی ها و سرکه که سبب خشکی**



**دستگاه تنفسی و تحریک آن می شود**

5. **محدودیت مصرف نمک و کلیه شورها و غذاهای کنسروی و شور**

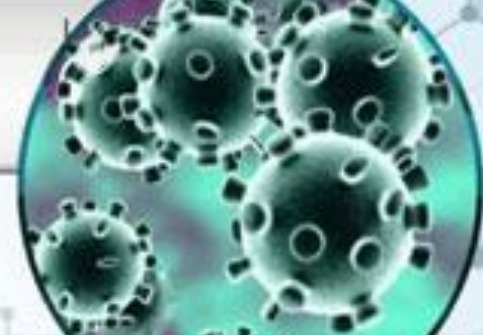
6. **محدود کردن مصرف شیرولبنیات پرچرب (بجز نوع پروبیوتیک )**



**که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی میکنند**



# 14 نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت



7. محدود کردن مصرف رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل

8. محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی،

نوشابه های گازدار، قند، شکر، مربا

9. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ،



نسکافه و یا شکلات تلخ





# 14 نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت



10. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل

11. ممنوعیت استفاده از سیوس در صورت وجود اسهال

12. ممنوعیت استفاده از روغن های غیر سرخ کردنی برای تفت

دادن



# 14 نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت



- 13. محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی  
مانند روغن حیوانی ، کره ، پیه ، دنبه و...
- 14. تداوم محدودیت ها ورژیم غذایی ویژه در افرادی که  
بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و...)