

## توصیه های مهم تغذیه ای در پیشگیری

مصرف مقدار زیاد مایعات به منظور رفیق کردن ترشحات ریه مجاری هوایی همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب درونه، آب پرتقال، آب سیب و...) و آب سبزیهای تازه طبیعی (آب فاس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...) جای کم رنگ نازنه آب گوشت یا آب مرغ (حداقل ۸ لیوان در روز)

**مصرف انواع سوپ گرم** مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور، و سوپ و آش های سبک مانند آش های برنج، آش سبزیجات و...

**مصرف روزانه میوه** (پرتقال، سیب، زردآلو، گیلاس، هندوانه و...) **مصرف روزانه سبزی تازه** (کاهو، کلم هویج، سبزی خوردن و...) **مصرف منابع غذایی ویتامین A** مانند زرده تخم مرغ، گوشت ماهی، جگر، هالا، خرمالو و انبه، سبزی های زرد و نارنجی (کدو خالوبی، هویج و...) **مصرف منابع غذایی ویتامین C** مانند انواع میوه هالا، سیب، پرتقال، باغ سبزیجات (لیموترش، هویج، گوجه، خیار) **مصرف منابع غذایی پروتئین**، **روی**، آهن، سلنیوم مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، نان سبوس دار، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق، خشکبار) حداقل دو وعده در روز

**مصرف کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای** همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه **مصرف روغن های مایع گیاهی** (آفتابگردان، سویا، زیتون، کنجد، و...) روزانه ۲-۳ قاشق غذاخوری

استفاده از **عسل** برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه استفاده از **زردچوبه** در تهیه غذا باعث خاصیت ضد التهابی آن اضافه کردن **سیر و پیاز تازه** و زنجبیل به غذاها به **مقدار کم** - اضافه کردن مقداری **پودر سبوس برنج یا گندم** (پسته بندی) و **ودارای سیب سلامت** (به سالاد یا غذا **مصرف روزانه سه وعده غذای اصلی** (صبحانه، ناهار، شام) و **نا سه میان وعده**

## محدودیت های غذایی در دوران بیماری و نقاهت

- ۱- **عدم مصرف** غذاهای سنگین مانند آب گوشت غلیظ و چرب، ماکارونی چرب، غذاهای دیر هضم مانند سوسیس و فست فودها
  - ۲- **محدودیت مصرف** غذاهای پرچرب و باسرخ شده مانند پیتزا، انواع کوکو، کتلت، لویه سس دار
  - ۳- **محدودیت مصرف** انواع فست فودها و غذاهای آماده
  - ۴- **عدم استفاده از انواع ترشی ها و سرکه**
  - ۵- **محدودیت مصرف نمک و کلیه شورها و غذاهای کنسروی و شور**
  - ۶- **محدودیت مصرف شیر و لبنیات پرچرب** (بجز نوع پروبیوتیک)
  - ۷- **محدودیت مصرف رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل**
  - ۸- **محدودیت مصرف مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، قند، شکر، مربا**
  - ۹- **محدودیت مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه، و باشکلات تلخ**
  - ۱۰- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
  - ۱۱- **خودداری از مصرف سبوس در صورت وجود اسهال**
  - ۱۲- **خودداری استفاده از روغن های غیرسرخ کردنی برای سرخ کردن یا تفت دادن**
  - ۱۳- **محدود کردن مصرف روغن ها و چربی های حیوانی مانند روغن حیوانی، کره، پیه، دنبه...**
- \*\* افرادی که مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و... هستند محدودیت ها و رژیم غذایی خاص خود را ادامه دهند.**

## توصیه های تغذیه ای در نظاهرات گوارشی

نتایج حاصل از مطالعات جدید منتشر شده در دنیا نشان می دهد که برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند درد شکم، اسهال، یبوست، تهوع و استفراغ را تجربه کنند.

در دوره بیماری کرونا، 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.

از آنجایی که در دوران نقاهت (زمانی که علائم بیماری فروکش کرده) اشتها افزایش می یابد، این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است.



فاصله اجتماعی به فاصله حداقل ۱/۵ متر در رعایت شود.

## رعایت نکات مهم در زمان اسهال، استفراغ، دل درد

۱- **دست های خود را بطور مرتب با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید**، به ویژه پس از اجابت مزاج و یا عطسه، قبل از غذا خوردن و یا پخت و پز.

۲- **سطوح را به طور مرتب تمیز و ضد عفونی کنید**، از جمله سرویس بهداشتی منزل

## مواد غذایی مناسب برای درمان اسهال

- ۱- **صوز**
- ۲- **برنج**
- ۳- **پوره سیب / سیب پخته / کمپوت سیب بدون شکر**
- ۴- **نان تست / برشته**
- ۵- **پوره سیب زمینی**: همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن
- ۶- **جوچه آب پز / بخار پز**
- ۷- **ماست**
- ۸- **آب مرغ / سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی**
- ۹- **آب**

**\*\* در صورتیکه اسهال یا رعایت توصیه های غذایی ذکر شده نشود، حتی بدتر شود و یا بیش از ۳ تا ۷ روز طول کشد و یا خون در مدفوع مشاهده شد لازم است فرد سریعاً به پزشک مراجعه نماید.**

### در صورت درد معده از غذاهای زیر پرهیز کنید

غذاهای چرب و قسخت فودها مانند انواع همبرگر، برز، سوسیس، ژامبون، کالباس و سیب زمینی سرخ شده.  
 لبنیات: مصرف بیش از حد لبنیات خصوصاً دردی که عدم تحمل لاکتوز شیر وجود دارد.  
 قهوه، نسکافه، چای، انواع شکلات و کاکائو.  
 فلفل و سایر ادویه جات: انواع فلفل تند، پودر کاری، دل و...  
 غلات کامل (با سبوس بالا) - ۶- غذاهای شور  
 پرخوری - ۸- مصرف گوشت قرمز

### توصیه های تغذیه ای در صورت بیوست

ف فیبر به میزان کافی  
 غذای خوب فیبر عبارتند از:  
 سبزیجات کامل مانند نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جو دوسر و حبوبات پرک شده  
 انواع حبوبات مانند عدس، ماش، لوبیا، نخود و لوبیای سبوی  
 مغزها مانند بادام، گردو، پسته، فندق یا مغز انواع تخمه ها  
 میوه ها مانند انواع سیب یا پوست، پرتقال، کیوی، انجیر، انواع آلو  
 انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسفرتزه (بوم)  
 انواع سبزی ها مانند هویج، تخم فرفرنگی و سبزی های کلمی، کاهو، ی خوردن، اسفناج، برگ چغندر  
 هویج، کدو حلوایی، شلغم به صورت آب پز  
 خشکیار بویزه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده  
 درف آب و مایعات به مقدار کافی (۸-۶ لیوان در روز)

### غذاهایی که به بهتر شدن درد شکم کمک می کند

- ۱- نعناع: دمنوش یا چای آن
  - ۲- زنجبیل: اضافه کردن زنجبیل تازه یا خشک به انواع سس ها و چاشنی های غذایی
- چنانچه بیمار دچار کاهش پلاکت باشد بهتر است مصرف زنجبیل را محدود نماید

### نکات تغذیه ای که سبب کاهش نفوع می شود:

- ۱- اجتناب از قرار گرفتن در معرض بوی غذا هایی که رایحه تند دارند
- ۲- افزایش تعداد وعده های غذایی
- ۳- کاهش حجم غذا در هر وعده
- ۴- بوئیدن پوست لیمو ترش بعد از خراش دادن آن
- ۵- استفاده از تکه های میوه یخ زده
- ۶- استفاده از آبنباتهای طعم دار نعناع یا لیمو
- ۷- استراحت بیشتر



دستان خود را با صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید

### مواد غذایی مفید جهت رفع بی اشتها

- ۱- میوه ها و سبزی ها با تاکید بر سیب، انار، پرتقال، انجیر، لیمو ترش، انبه، کدو حلوایی و انواع دیگر مطابق میل فرد
- ۲- چای با لیمو یا زنجبیل
- ۳- ادویه ها و گلپر (با اضافه کردن به غذا)
- ۴- سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
- ۵- شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین
- ۶- شله زرد با خلال بادام و پسته
- ۷- مغزها و خشکیار شامل گردو، پسته، بادام، نخودچی و کشمش، مویز بعلوان میان وعده روزانه.
- ۸- اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا
- ۹- اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها
- ۱۰- استفاده از ارده، حلو ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست / برشته در میان وعده

### در صورت وجود نفوع و استفراغ، از غذاهای زیر اجتناب کنید:



از دستکش و ماسک استفاده کنید

- ۱- غذاهای پرچرب یا سرخ کرده
- ۲- آب میوه ها و نوشیدنی های خیلی شیرین
- ۳- غذاهای بسیار معطر
- ۴- غذاهای حاوی فیبر بالا
- ۵- غذاهای نفاخ
- ۶- غذاها و یا نوشیدنی های خیلی گرم

کارشناسان تغذیه از طریق شماره ۴۰۴۰ پاسخگوی سوالات شما هستند

منابع: دستورالعمل های تغذیه وزارت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان مرکزی  
 معاونت بهداشتی

توصیه های تغذیه ای در مقابله با کووید ۱۹

(کرونا ویروس)

