

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از ابتلا به کرونا

شماره سند: Q1/EQ /۳۵۰
تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۰۸/۱۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۱
گروه هدف: بیماران و همراهیان
واحد آموزش به بیمار
منبع: up to date

از جوانه ها گندم، ماش و شبدر که حاوی
ویتامین C هستند در رژیم روزانه خود
استفاده کنید.

از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل
انار، پرتقال های تو سرخ، گریپ فروت
استفاده کنید.



منبع: فلوجارت تشخیص و درمان
بیماری کوید ۱۹
وزارت بهداشت و درمان

شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن :
۳۰۹ ۰۵۱-۳۲۵۹۵۵۱۶ داخلی

به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع
در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از
دریافت کافی ریز مغزی ها و پروتئین در
برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در
پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله
ویروس کرونا دارد.



هموطن گرامی سلام

این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا است.

لطفا این مطالب را با دقت مطالعه بفرمائید.

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

کمبود دریافت غذایی ویتامین هایی مثل ویتامین C و A با تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و لیموشیرین، کیوی و سبزی های دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز، فلفل دلمه ای سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

هویج و کدو حلوایی و سبزیهای سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. به طور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و

تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود. کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار، سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند:

* هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

* از هویج و کدوی حلوایی در غذاهای روزانه استفاده کنید.

* مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.

* از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فود ها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنید.



* استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حایز اهمیت است.

* از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو و کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری کنید.

* از خوردن غذا و مایعات در مکانهایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری کنید.

* در صورتیکه علائم سرما خوردگی دارید از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آبلیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

