

"شیر و لبنیات"

مصرف شیر ممکن است باعث افزایش حجم و چسبندگی ترشحات و خلط در حلق شود که چنین علائمی ممکن است خیلی آزار دهنده باشد. اما مصرف لبنیات خصوصا ماست و پنیر پروبیوتیک بعلت خاصیت تقویت کنندگی سیستم ایمنی و تامین پروتئین شدیداً توصیه می شود.

"نان و غلات"

نان و غلات مصرفی به صورت سبوس دار (نان سنگک، نان جو و ...) و پرفیبر به منظور جلوگیری از یبوست باشد. تا حد امکان از مصرف کربوهیدرات های ساده از جمله قند و شکر و شیرینی و نبات، شربت، نوشابه، بستنی و آبمیوه صنعتی ... پرهیز کنید.

سیر و پیاز تازه و زنجبیل خاصیت ضد انعقادی دارند و احتمال ایجاد لخته در اثر کرونا را کاهش می دهند.

"میوه های تازه"

مصرف میوه های تازه را افزایش دهید. میوه ها خصوصا مرکبات و کیوی غنی از ویتامین C، املاح و آنتی اکسیدان هستند. در صورتیکه مبتلا به دیابت هستید در مصرف آبمیوه ها احتیاط کنید زیرا باعث افزایش قند خون می شوند. همچنین در صورتیکه اسهال دارید آبمیوه مصرف نکنید یا به صورت رقیق شده استفاده کنید.

میوه هایی مثل سیب بدون پوست و موز به کنترل اسهال کمک می کنند.

"سبزیجات"

مصرف سبزیجات تازه را افزایش دهید. سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، املاح و فیبر هستند. سبزیجات برگ سبز مثل سبزی خوردن، کلم، کاهو، کلم بروکلی و اسفناج حاوی منیزیم هستند و به کاهش درد های عضلانی کمک می کنند. گوجه و فلفل دلمه ای حاوی مقادیر فراوانی ویتامین ث هستند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می گردند.

در صورتیکه اسهال دارید مصرف سبزیجات را کاهش دهید.





تغذیه سالم در دوران ابتلا به کرونا



ساخت جهانی عادلانه تر و سالم تر

هفته سلامت-اردیبهشت ۱۴۰۰

زهرا علی آبادی

کارشناس تغذیه مرکز سلامت فراشبند

توصیه های کلی جهت تقویت سیستم ایمنی بدن

و مقاومت در برابر عفونت ها:

- ✓ از تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، سیب زمینی و میگو، خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه ها، جگر گوساله، موز، عدس و اسفناج استفاده کنید.
- ✓ از مکمل های مولتی ویتامین و مینرال خصوصا ویتامین D، ویتامین C و ویتامین A استفاده کنید.
- ✓ از مصرف روغن های جامد و کره و چربی های حیوانی موجود در گوشت و لبنیات پرچرب و خامه خودداری کنید.
- ✓ مصرف غذاهای کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر باشد.
- ✓ مصرف رژیم غذایی پرکالری و نرم مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن و چاقی باشد.

"مایعات و آبمیوه ها"

تامین مقادیر زیاد مایعات مثل آب و آبمیوه تازه و طبیعی، سبزی های تازه و طبیعی (آب هویج، آب کرفس، آب گوجه فرنگی و ...)، آب گوشت یا آب مرغ، چای کم رنگ به میزان ۳-۳/۵ لیتر در شبانه روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی مفید است.

