

به نام خدا

توصیه های تغذیه ای در دوران ابتلا به

کویید 19

رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه 6 گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آن ها با رنگ های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب



مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر مصرف صبحانه

تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن

استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات، انواع مغزها، انواع خشکبار

از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد.

مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد.

مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو). در تهیه سوپ می توان از انواع سبزیجات نظیر هویج، گوجه فرنگی، کدو حلوائی، تره، جعفری، اسفناج، گشنیز، برگ چغندر، کلم بروکلی، پیاز، جوانه ها و همچنین از منابع پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ و یا گوشت سفید، ماست و یا کشک استفاده نمود.

مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوش و چای کم رنگ، شیر کم چرب، مصرف میوه و سبزی تازه مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز نارنجی و سبز رنگ.

مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو وعده در روز.

مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان های سبوس دار

مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین های آن (ماست، پنیر) در روز

مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته

استفاده از انواع روغن مایع گیاهی (نظیر روغن کانولا، کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویا و روغن زیتون) در پخت غذا



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

توصیه های تغذیه ای در دوران

ابتلا به کووید 19



تهیه و تنظیم :

سحر بابایی سرپرستار بخش اورژانس
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : فروردین 1400

تاریخ آخرین بازنگری : فروردین 1401

گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل به واسطه وجود فیتوکمیکال ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت آن ها و مصرف بی رویه آنها توصیه نمی شود.

اجتناب از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه موثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضد التهابی دارند استفاده کنید.

گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و به عنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است.

اجتناب از مصرف فست فودها، گوشت های
فرآوری شده و غذاهای سرخ شده.

