

توصیه های تغذیه ای

جهت پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا (COVID-19)



- عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا دارد.
- رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریزمغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا دارد.
- نداشتن تغذیه صحیح، کمبود دریافت غذایی، کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین های **A**، **C** و **D** و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد.
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین **C** شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گوجه فرنگی، پیازخام، شلغم، انواع مرکبات (لیموترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود.
- باتوجه به نقش ویتامین های **A** و **E** در تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین **A** (منابع گیاهی انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوایی، موز، انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منبع غذایی ویتامین **E** (روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین **D** (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ)، منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل)، منابع غذایی ویتامین های گروه **B** استفاده شود.
- سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگرچه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونتهای باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز