



۱۴ نکته برای رعایت اصول تغذیه صحیح

در دوران نقاهت بیماری (COVID-19)

در دوره بیماری کووید-۱۹ اشتهاى بیمار کاهش یافته و بدلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی مورد نیاز بدن، احتمال سوء تغذیه پروتئین انرژی و یا کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد. بنابراین لازم است کلیه بهبود یافتگان از این بیماری تحت مراقبت تغذیه ای ویژه به شرح زیر قرار گیرند :

- مصرف **مقدار زیاد مایعات** همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب سیب، آب پرتقال و ...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب هویج، آب کرفس و ...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
- مصرف انواع **سوپ داغ** مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو و ... و آش های سبک مانند آش برنج، آش سبزیجات و ...
- مصرف روزانه **میوه و سبزی تازه** (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریز مغذی های سالم
- استفاده از مقادیر زیاد **منابع غذایی ویتامین A** که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود، مانند: زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...
- استفاده از مقادیر زیاد **منابع غذایی ویتامین C** بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن؛ مانند: مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود.
- استفاده از **منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم** که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز و خشکبار حداقل دو وعده در روز
- استفاده از **منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای** همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
- استفاده از **روغن گیاهی یا روغن نباتی** شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا (به جز روش سرخ کردن)
- استفاده از **عسل** برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- استفاده از **زردچوبه** در تهیه غذا باعث خاصیت ضد التهاب آن
- اضافه کردن **سیر و پیاز تازه و زنجبیل** به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.
- استفاده از **زنجبیل** یا **موز** در مواردی که حالت تهوع وجود دارد.
- اضافه کردن مقداری **پودر سبوس خوراکی** (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست
- مصرف منظم **صبحانه** و دو تا سه **میان وعده** برای تامین بهتر انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز