



۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی

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 ریزمغذیها افزایش می یابد. بنابراین لازم است کلیه بهبود یافتگان از این بیماری تحت مراقبت تغذیه ای ویژه به شرح زیر قرار گیرند:

(۱) پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.

(۲) محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و

کتلت

(۳) محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فرآوری شده

(۴) ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند.

(۵) محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور

(۶) محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل

(۷) محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینی ها

(۸) محدود کردن آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند

(۹) محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و شکلات تلخ

(۱۰) اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل

(۱۱) ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال

(۱۲) ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی

(۱۳) محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه و ...

(۱۴) تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشارخون بالا و ...)

گروه کارشناسان بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز