

۱۴ اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت ، برای تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید-۱۹ به شرح زیر ارایه می شود :

- ۱- تامین مقدار زیاد مایعات شامل آب، آب میوه های تازه و طبیعی (آب پرتغال، آب سیب، آب هندوانه و ...) و آب سبزی های تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...) ... چای کمرنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
- ۲- مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور، جو دوسر و...) و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و.....
- ۳- مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب پز

- ۴- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین A (مانند زرده تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها و سبزیهای زرد و نارنجی رنگ همچون هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگهای تیره رنگ مانند کاهو، اسفناج و...) به منظور حفظ تمامیت مخاط تنفسی
- ۵- استفاده از منابع غذایی سرشار از ویتامین C (مانند مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه ای، یا آب نارنج، آب لیمو ترش تازه و ...) دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بوده و سبب افزایش اشتها می شود.
- ۶- استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم (مانند گوشت مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماهی سالمون، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز سبب تقویت سیستم ایمنی می گردد.

- ۷- استفاده از منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج ، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
- ۸- استفاده از روغن های گیاهی یا نباتی مانند آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی
- ۹- استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- ۱۰- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن
- ۱۱- افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
- ۱۲- در صورت حالت تهوع در بیمار استفاده از زنجبیل یا موز

۱۳- افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای پیشگیری از یبوست

۱۴- مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز

14 اصل توصیه شده توسط دفتر بهبود

تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت

بهداشت برای پرهیز و محدودیت غذایی

در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید-

19 به شرح زیر می باشد:

۱- پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند.

۲- محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت

۳- محدود کردن مصرف انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده

۴- ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس میشود.

۵- محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد

۶- محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز محصولات پروبیوتیک) که سبب ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی میشود

۷- محدود کردن مصرف رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل

۸- محدود کردن مصرف مواد شیرین و شیرینی جات، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند

۹- محدود کردن مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا 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 روغن زیتون، کلزا، کنجد، آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی

۱۳- محدود کردن مصرف روغن ها و چربیهای حیوانی مانند کره، دنبه و...

۱۴- تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افراد دارای بیماری های زمینه ای مانند دیابت، فشار خون بالا و...

منبع:

- دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- راهنمای نحوه مراقبت از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ با علائم خفیف در منزل (وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام علی (ع)