توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

واحدآموزش سلامت همگانی

بیمارستان طالقانی آبادان

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین سی هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

- از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.

بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذیها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونادارد.

تاریخ تهیه : ۹۹/۰۷/۲۳

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰/۰۷/۲۳

منبع :

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

تهیه کننده :لیلاسلیمانی اصل

سوپروایزرآموزش سلامت

تاییدکننده : نوید نوروزی

کارشناس تغذیه

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی. ازجمله بیماری ویروس کرونا دارد. عامل ابتلابه این ویروس بیماریهای زمینه ایی مثل دیابت و بیماریهای ریوی، بیمار یهای قلبی ، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است . کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین سی ،آ و دی وتضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین سی مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین سی مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین سی مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه یی ،جعفری،پیازچه، شاهی ،گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین سی هستند.بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدپرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین سی مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

هویج و کدوحلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر وبرگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین آ هستند. بطورکلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.

کودکان زیر۵سال ،مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطرابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند.

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

- از هویج و کدوحلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین سی همراه با غذا توصیه می شود.

آموزش همگانی سلامت بیمارستان طالقانی آبادان

- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.

- کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این ۲ ریزمغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات وسبزیهای برگ سبز و انواع خشکباربیشتر استفاده شود.

- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند)خودداری شود.

- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خوداری شود.

- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه ومایعات گرم استفاده کنید.