



توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از ابتلا به کرونا



کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۱۳۹۸

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

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

سامانه های تلفنی **۱۹۱، ۴۰۳۰ و**
۳۱۴۴۹۴۴۹ پاسخگوی سوالات شما در
مورد بیماری کرونا هستند.



منبع:

دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در
برنامه ی غذایی روزانه و حصول اطمینان از
دریافت کافی ریزمغزی ها و پروتئین در
برنامه ی غذایی روزانه نقش مهمی در
پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس
کرونا دارد.



هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی دربردارنده نکاتی در مورد **پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا** است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه فرمایید.

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

کمبود دریافت غذایی ویتامین‌هایی مثل ویتامین سی و ا با تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین سی مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه‌هایی مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیمو شیرین و کیوی و سبزی‌های دارای ویتامین سی مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

هویج و کدو حلوایی و سبزیهای سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین ا هستند. به طور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی‌ها و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می‌شود.

یک واحد میوه شامل یک میوه متوسط مثل سیب، پرتقال، گلابی و ... است.

هر واحد سبزی شامل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته می‌شود.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار، سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری از ابتلا به بیماری، در رابطه با مصرف مواد غذایی نکات زیر را رعایت نمایند:

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

• از هویج و کدوی حلوایی در غذاهای روزانه استفاده کنند.

• مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین سی همراه با غذا توصیه می‌شود.

• از مصرف سوسیس، کالباس، فست‌فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنند.



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

• از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو و کباب‌هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری کنید.

• از خوردن غذا و مایعات در مکانهایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری کنید.

• در صورتیکه علائم سرماخوردگی دارید از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آبلیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

