



توصیه های تغذیه ای

در پیشگیری از کرونا

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۹/۱۲/۰۱

کد پمفلت: PA-00-107

شماره بازنگری: ۰۲

کمیته آموزش خودمراقبتی به بیمار و خانواده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

زمستان ۱۳۹۹

پروتئین:

به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین شامل سفیده تخم مرغ، انواع گوشت (قرمز، مرغ، ماهی) انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود) انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.

ایمنی غذا:

ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه تا دو سال می تواند زنده بماند. این ویروس به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه) حساس است. بنابراین بعنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کاملاً پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشند و با دست های تمیز آماده شوند ایمن هستند.

سامانه های تلفنی ۱۹۱، ۴۰۳۰ و

۳۱۴۴۹۴۴۹ پاسخگوی سؤالات شما در



منبع:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

سلنیوم (SE):

اثر مهم سلنیوم در سیستم ایمنی، به دلیل افزایش رشد لنفوسیت های نوع B و تولید آنتی بادی است. مخمر آجیو، سبوس گندم، ماهی، غلات، تخم آفتابگردان، کنجد و آجیل منابع خوبی از سلنیوم هستند. کمبود سلنیوم بیشتر در مواردی دیده می شود که فرد دچار التهاب روده ای حاد مانند بیماری کرون باشد و یا بخشی از معده با جراحی خارج شده باشد. این مشکلات باعث می شود که جذب سلنیوم با مشکل رو به رو شود. با این حال مصرف مکمل سلنیوم به دلیل احتمال ایجاد مسمومیت باید بر اساس سطح خونی آن و با تجویز پزشک یا کارشناس تغذیه باشد.



مایعات:

مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات گرم مثل آب آشامیدنی سالم، شیر و یا چای کم رنگ توصیه می شود.

هموطن گرامی؛ سلام

این برگه آموزشی در بردارنده نکاتی در مورد توصیه‌های تغذیه‌ای در کرونا است. لطفاً این مطالب را با دقت مطالعه بفرمایید. ضمناً در صورت نیاز به دریافت خدمات پزشکی و پرستاری می‌توانید با مراکز مراقبت‌های بالینی در منزل و مراکز مشاوره و ارائه مراقبت‌های پرستاری مورد تایید دانشگاه که در لینک ذیل معرفی شده‌اند تماس بگیرید.

<https://www.mums.ac.ir/nursing-care-at-home>

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد. مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی هیچ تأثیری از پیشگیری به کرونا ویروس ندارد، اما کمبود دریافت غذایی ویتامین‌ها و مواد معدنی باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود و احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.

ویتامین (C): مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن و تقویت سیستم ایمنی می‌شود. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی‌های برگ سبز مانند اسفناج، سبزی خوردن، توت فرنگی، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی، مرکبات و کیوی. همچنین در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می‌باشد، میتوان استفاده کرد. از آنجایی که منابع غذایی این ویتامین به راحتی در دسترس بوده و ضمناً

اثرات مثبت مصرف مکمل آن در بیماری کرونا تایید نشده است، لذا توصیه می‌شود از مصرف مکمل در شرایطی غیر از دستور پزشک خودداری شود.

ویتامین (A): این ویتامین منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های غیر واگیر می‌شود. این ویتامین عمدتاً در میوه‌های رنگی و سبزی‌های زرد و سبز مانند اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زردآلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات موجود می‌باشد. منابع حیوانی این ویتامین عمدتاً در جگر، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و کره وجود دارد. مکمل این ویتامین نیز بدلیل اثراتی که سوء مصرف آن می‌تواند بر کبد داشته باشد، بدون تجویز پزشک یا کارشناس تغذیه توصیه نمی‌شود.



ویتامین (D): عمدتاً در (ماهی، لبنیات و زرده تخم مرغ) وجود دارد و به صورت روزانه در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می‌کند. نور خورشید به عنوان مهمترین منبع آن شناخته می‌شود و لذا توصیه می‌شود روزانه ۲۰ دقیقه با دست و پاهای برهنه در معرض تابش مستقیم آن قرار گیرید. نکته مهم این است که در تابستان در ساعت‌های اوج تابش در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

ضمناً تابش در هوای آلوده یا از پشت شیشه تأثیری در ساخت این ویتامین ندارد.

ویتامین (E): به عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می‌شود. روغن‌های مایع مانند کانولا، کلزا و آفتابگردان از منابع این ویتامین به شمار می‌آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند. مصرف مکمل این ویتامین به صورت خودسرانه اصلاً توصیه نمی‌شود.

ویتامین (B12): کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی می‌شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می‌باشد. در افرادی که به دلیلی مثل سرطان، معده را با عمل جراحی برداشته و یا عمل بای پس معده انجام داده‌اند یا مصرف طولانی مدت برخی داروها مثل متفورمین بیش از ۱۰۰۰ میلی گرم روزانه داشته‌اند و در گیاه خواران مصرف مکمل تزریقی آن توصیه می‌شود.

روی (ZINC): از نشانه‌های کمبود روی اختلالات ایمنی است و دریافت کافی آن اثر قابل توجهی بر تقویت سیستم ایمنی دارد. غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است. اما در بیماری‌های کرونای جدید مطالعات متناقضی در خصوص مصرف مکمل آن دیده می‌شود. لذا توصیه می‌شود فقط در صورتی که کمبود آن با آزمایشات مشخص شد، از میزان پایین مکمل آن (۱۰ تا ۱۵ میلی گرم در روز) استفاده شود.