

مکمل های مولتی ویتامین ، ویتامین A، روی و آهن را خودسرانه مصرف نکنید. به جای آن ، روزانه حداقل ۲ عدد میوه و سه وعده سبزی استفاده کنید. یک عدد پرتقال و یا دو عدد نارنگی متوسط ویتامین C مورد نیاز روزانه را تامین می کند. سبزی ها و صیفی جات فصلی مثل شلغم ، کدو حلوایی ، انواع کلم و گل کلم و هویج نیز سرشار از ویتامین C و A هستند. جوانه گندم، ماش و شنبدر نیز سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B هستند و به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند. از سیر، زنجبیل و پیاز به دلیل اثر تقویتی بر سیستم ایمنی هر روز در غذا های مصرفی استفاده کنید. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید. غذاهای چرب و پر نمک و شیرین با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کرونا را افزایش می دهند. بهتر است دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند و عرقیات خانگی کم شیرین را جایگزین نوشابه های گازدار و آب میوه های



برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی و ریزمغذی ها استفاده کنید. بهترین منبع پروتئینی ارزان ، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت و منبع خوب ویتامین ها و مواد معدنی هستند. تخم مرغ نیز حاوی پروتئین و مواد مغذی متنوع است؛ که بهتر است بصورت کاملا آبپز و سفت مصرف کنید و از نیم پز، عسلی و نیمرو کردن آن بپرهیزید. تا جایی که ممکن است، روزانه ماست ، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید و چون کم آبی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.



در حال حاضر تنها راه پیشگیری از کرونا ، رعایت فاصله اجتماعی مصرف ماسک و شستشوی ۲۰ ثانیه ای دست با آب و صابون و رعایت اصول تغذیه صحیح است.



با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن می توان از ابتلا به کرونا پیشگیری کرد. تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست. با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت. هیچ ماده غذایی به تنهایی نمیتواند معجزه کند. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید. از آن جا که دیابت ، فشار خون و بیماری های قلبی عروقی خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می کنند. با رعایت رژیم غذایی صحیح می توان در کنترل این بیماری ها کوشید.

پیام های تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

شناسه محتوا: wd-pf17



واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی و درمانی شهید بهشتی اصفهان

سال ۱۳۹۹



برای پخت مواد غذایی روش بخار پز یا آب پز کردن را جایگزین سرخ کردن کنید و روغن های مایع استاندارد را جایگزین روغن های حیوانی و روغن دنبه کنید. احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است. لذا به فکر کنترل وزن خود باشید، مصرف شیرینی را محدود و سعی کنید دو سوم بشقاب غذایتان سبزیجات و حبوبات باشد. بجای نان سفید از نان سبوسدار استفاده کنید و در خانه با کودکان بازی های پرتحرک انجام دهید و تماشای تلویزیون، کار و بازی با رایانه را محدود کنید.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سایت nut.behdasht.gov.ir

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره :

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ داخلی ۲۳۵۴

صنعتی کنید. مصرف سس های چرب را محدود و سالاد خود را با سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر طعم دار کنید. میوه تازه فصل را جایگزین تنقلات چرب و پرنمک و شیرین کنید. فست فودها، سوسیس و کالباس و غذای کنسروی بدلیل سدیم و نمک زیاد موجب اختلال در ایمنی بدن می شوند. هنگام خرید، دقت به نشانگر رنگی تغذیه ای مواد غذایی به شما می گوید که محصول چقدر سدیم ، قند و چربی دارد.



کمبود خواب باعث ضعف سیستم ایمنی میشود. خواب ۷-۹ ساعت برای بزرگسالان، ۸-۱۴ ساعت برای کودکان توصیه می شود. همچنین برای تقویت سیستم ایمنی بدن ، کودکان ۲ تا ۱۲ سال، هر دو ماه یک عدد و افراد بالای ۱۲ سال ماهانه یک عدد مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی توصیه می شود.