



## آموزش به بیمار

### تغذیه سالم در پیشگیری و درمان بیماری کروناویروس



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی  
مدیریت پرستاری  
واحد آموزش سلامت

تامین مقادیر زیاد مایعات مانند آب سالم، آب میوه طبیعی، آب سبزیهای تازه، چای کم رنگ به میزان حد اقل ۸ لیوان در روز\* مصرف سوپ داغ و آش های سبک و غیر نفاخ\* استفاده از منابع غذایی ویتامین C و A\* استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن، سلنیم استفاده متعادل از عسل همراه با مایعات گرم برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه\* استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی\* اضافه کردن سیر، پیاز و زنجبیل در حد متعادل به غذا جهت تقویت سیستم ایمنی\* استفاده از زنجبیل و موز برای کسانی که حالت تهوع دارند

### پرهیزها و ابتلاهای غذایی در دوران نقاهت پس از ابتلا به کرونا

پرهیز از غذاهای سنگین مثل ماکارونی\* محدود کردن غذاهای چرب و سرخ شده\* محدود کردن فست فودها\* ممنوعیت استفاده از ترشی و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس میشود\* محدودیت مصرف نمک، غذاهای کنسروی انواع سس تند و خردل، محدودیت مصرف فلفل\* محدودیت مصرف قند و شکر، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی دارای قند افزوده\* شربت های شیرین و شیرینیها\* محدود کردن نوشیدنیهای تندومحرک مثل قهوه، چای غلیظ ونسکافه\* محدودیت استفاده از چربی های حیوانی مثل کره، خامه و سرشیر

#### منبع:

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



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی:



## ویتامین B۱۲ کمبود این ویتامین باعث پیشرفت

سریع عفونتهای ویروسی میشود. توصیه به تامین این ویتامین از منابع غذایی آن مانند پروتئینهای حیوانی (گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر و لبنیات است.

### روی (زینک) و پروتئین از نشانه های کمبود روی

اختلالات ایمنی است. غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا انواع بیماریهای عفونی از جمله کرونا ویروس می شود. تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ گوشت سفید و حبوبات و مرغ و تخم مرغ منبع خوب پروتئین می باشد.

### آهن: کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن

میشود. آهن در منابع حیوانی و گیاهی یافت میشود. منابع حیوانی آهن شامل: جگر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ است که جذب خوبی دارد منابع گیاهی آهن شامل انواع سبزیها و حبوبات- میوه های تازه و خشک شده که جذب آهن آنها کمتر

توجه: نکات زیر در تغذیه دوران نقاهت  
پس از ابتلا به بیماری کرونا رعایت شود

است.

## مددجوی عزیز : سلام

توجه داشته باشید چه در شرایط بیماری و چه

در شرایط عادی لازم است که تعادل و تنوع

در مصرف کلیه مواد غذایی رعایت شود.

**تعادل** به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای

حفظ سلامت بدن است **تنوع** یعنی مصرف انواع مختلف

مواد غذایی که شامل نان و غلات- سبزیها و میوه ها- شیر و لبنیات-

گوشت و تخم مرغ- حبوبات و مغز دانه ها میباشد. دریافت کافی

مواد مغذی سبب تقویت و بهبود سیستم ایمنی بدن و مقاوم شدن

در برابر ابتلا به انواع عفونتها بویژه کرونا و ویروس میشود

**مهمترین مواد مغذی و ترکیباتی  
که در تقویت سیستم ایمنی بدن  
نقش دارند**



**مایعات** نوشیدن آب آشامیدنی سالم ۶ تا ۸

لیوان روزانه و سایر مایعات مانند دوغ و آب میوه طبیعی و آب

گوشت کم چرب میتواند به افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن

کمک کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی به دفع سموم از

بدن کمک میکنند.

## ویتامین A

عمدتا در سبزیهای رنگی و میوه های تازه

زرد و سبز مانند اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوایی ، زردآلو، طالبی، موز،

انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات موجود میباشد. منابع حیوانی

این ویتامین در جگر، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و کره

وجود دارد. مکمل این ویتامین نیز بدلیل اثراتی که سوء مصرف آن

می تواند بر کبد داشته باشد بدون تجویز پزشک یا کارشناس تغذیه

توصیه نمی شود.

**ویتامین C** نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای

vitamins



هوا، نور، استعمال دخانیات باعث

کاهش این ویتامین میشود. منابع

غذایی این ویتامین عبارتند از انواع

لفل، کلم ، گل کلم، سبزی خوردن،

گوجه فرنگی ، شلغم ، پیاز ، توت فرنگی، گریپ فروت، انبه ، سیب

زمینی و مرکبات و کیوی . بطور کلی همه سبزیها و میوه ها که

بصورت تازه و خام مصرف میشود حاوی ویتامین C مورد نیاز بدن

میباشد.

**ویتامین E** انواع روغنهای مایع (کانولا، آفتابگردان-ذرت-کنجد

زیتون) انواع آجیل (فندق، بادام، گردو پسته-بادام زمینی و اسفناج

کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز از منابع ویتامین هستند.

**ویتامین D** عمدتا در (ماهی. قارچ ، لبنیات و زرده تخم

مرغ) وجود دارد و مصرف روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن

کمک می کند. نور خورشید بعنوان مهمترین منبع آن

میباشد و لذا توصیه می شود ، روزانه ۲۰ دقیقه بادهست 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. ضمنا تابش از پشت شیشه تاثیری در

ساخت این ویتامین ندارد..

**سلنیوم** اثر مهم سلنیوم در سیستم ایمنی بدلیل تولید آنتی

بادی است که سد دفاعی بدن در برابر عفونت میباشد مخمر

آبجو، سبوس گندم، ماهی، غلات، کنجد و آجیل و تخم

آفتابگردان، منابع خوبی از سلنیوم هستند.

**ویتامینهای گروه B** در تب نیاز بدن به انرژی افزایش

می یابد و برای سوخت و ساز بدن نیاز به ویتامینهای گروه ب

بیشتر است که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی

سبزیجات شیر و لبنیات- گوشت و دل و چگر- زرده تخم مرغ-

غلات سبوس دار- حبوبات و مغزها می باشد.