

راهنمای تغذیه در دوران کرونا

آموزش همگانی راهنمای تغذیه در دوران کرونا در مرکز آموزشی درمانی سینا



بیماری کرونا دارای طیف خفیف تا شدید است که میتواند نشانه هایی مانند تب ، سرفه و سایر مشکلات تنفسی را به همراه داشته باشد کلیه رده های سنی میتوانند تحت تاثیر این ویروس قرار بگیرند اما سالمندان ، مبتلایان به بیماریهای قلبی عروقی ، پرفشاری خون ، دیابت و مبتلایان به نقص ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند با توجه به عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل بیماری جهت مراجعین به اورژانس و بیماران بستری در بخش ها و همراهان آنها در مرکز آموزشی درمانی سینا در مورخه 1400/06/09 و 1400/06/10 برگزار شد که مطالب آموزش داده شده به شرح زیر میباشد:

در برنامه روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در 6 گروه اصلی غذایی (نان و غلات ، سبزی ها و میوه جات ، شیر و فرآورده های آن ، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند.

به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از مواد غذایی دارای ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزیجات از جمله سبزی های برگ سبز ، انواع کلم ، گوجه فرنگی ، جوانه های گندم ، انواع مرکبات (لیمو ترش ، پرتغال و نارنگی) استفاده شود.

با توجه به نقش ویتامین های A و E در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از مواد غذایی حاوی ویتامین A مانند هویج ، کدو حلوایی ، موز و زرده تخم مرغ و شیر و لبنیات و مواد غذایی حاوی ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.

از خوردن غذاهای چرب و شور مانند تنقلات شور ، انواع کنسروها ، انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.

استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین D (ماهی های چرب ، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک میکند.

مصرف 6-8 لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات به صورت روزانه توصیه میشود . نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک میکند.

توصیه های کلی:

در هنگام مراقبت و غذا دادن به کودکان قبل و بعد از غذا دادن دست های خود و کودک را با آب و صابون بشویید

از ظروف ، قاشق و چنگال شخصی استفاده شود.

به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام ، گوشت و یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملا بشویید.

حتی الامکان از غذاهای خانگی استفاده کنید.

خرید مواد غذایی فله ای و یا باز ممنوع میباشد.

مصرف هرگونه غذاهای های کنسروی یا فرآوری شده ممنوع میباشد

از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.

در ادامه به نکات تغذیه ای قبل و بعد از واکسیناسیون کرونا اشاره گردید که به شرح ذیل میباشد:

قبل از واکسیناسیون غذای سبک یا میان وعده ساده ای میل کنید و سعی کنید ناشتا نباشید.

شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید .خواب کافی و آرام یکی از رازهای سلامت و طول عمر انسان است و نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می کند.

از مصرف خودسرانه مسکن ها و ضد دردها قبل از واکسیناسیون خودداری کنید.

تامین آب به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید 19 بسیار مهم است. مواد غذایی آبدار مانند میوه ها، سبزیجات، انواع سوپ و آبگوشت علاوه برکمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند. به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود. افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند.

مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه و سبزیجات، ماهی های چرب، آجیل و مغز دانه ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

مصرف غذای مغزی حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی بویژه روی، ویتامین A ، ویتامین D و ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک میکند

قبل و بعد از واکسیناسیون از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند فست فودها قبل و بعد از تزریق واکسن بدلیل ایجاد واکنش های التهابی در بدن پرهیز کنید. همچنین توصیه می شود از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل التهاب زا بودن پرهیز نمایید.

پروشور تغذیه و واکسن

پروشور تغذیه و واکسن 2

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی سینا

