



آموزش به بیمار
HE.330.01
تاریخ آخرین بازبینی:
1402/ 03/06

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از ویروس کرونا

واحد تغذیه بیمارستان امام سجاد رامسر

رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه ، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی است که شامل 6 گروه اصلی غذایی (نان و غلات ، سبزی ها ، میوه ها ، شیر و فراورده های آن ، گوشت و تخم مرغ ، حبوبات و مغز دانه ها) می شود.

با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی می توان به پیشگیری از ابتلای به بیماری کمک کرد. رعایت دسورات زیر در شرایط خاص به افزایش قدرت ایمنی بدن کمک می کند:

به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن ، انواع کلم ، گل کلم ، گوجه فرنگی ، جوانه گندم، انواع مرکبات ، کیوی و دیگر میوه های در دسترس استفاده کنیم.

با توجه به اینکه پیاز خام حاوی ویتامین C است می توان به صورت روزانه همراه با غذا استفاده کرد.

در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C است استفاده کنیم.

با توجه به نقش ویتامین A و ویتامین E در تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی این ویتامین استفاده کنیم مانند هویج و کدو حلوائی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ، کاهو، جگر ، قلمه ، زرده تخم مرغ ، شیر و کره.

از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور ، انواع کنسرو ها و انواع سوسیس و کالباس ، غذاهای چرب و سرخ شده به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن خودداری کنیم.

با مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین D (ماهی های چرب ، لبنیات و زرده تخم مرغ ، به افزایش سطح ایمنی بدن کمک کنیم. البته با

توجه به کمبود این ویتامین در جمعیت ایران ،
توصیه می شود مکمل آن را با تجویز پزشک
دریافت کنیم.

◀ جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از
منابع غذایی حاوی آهن و روی (جگر ، گوشت
قرمز، مرغ و ماهی ، تخم مرغ، انواع سبزی ، میوه
های تازه و خشک ، انواع مغزها و حبوبات)
استفاده کنیم.

روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند
انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها ، شیرو
لبنیات ، انواع گوشت ها و زرده تخم مرغ ، غلات
سبوس دار ، حبوبات مانند نخود و لوبیا ، عدس
باقلا و لپه ها و مغزها (پسته ، گردو ، فندق ،
بادام و بادام زمینی) جهت ارتقای سیستم ایمنی
بدن استفاده کنیم.

◀ مصرف 6 تا 8 لیوان آب آشامیدنی سالم و یا
سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ
ایمنی بدن و دفع سموم کمک می کند .

◀ از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده
(مثل تخم مرغ عسلی و کباب هایی که مغز
پخت نشده اند) خودداری شود.

◀ استفاده از منابع پروتیین در غذای روزانه
مثل حبوبات یا تخم مرغ حایز اهمیت است.

◀ در صورتیکه علایم سرماخوردگی داریم ، از
غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب
لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنیم.

◀ از مصرف غذا در بیرون از منزل اجتناب
کنیم . غذاهای بیرون از منزل ممکن است با
رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشد باشد و
همچنین نمک و چربی مصرف شده سبب
تضعیف سیستم ایمنی بدن شود.

◀ توصیه می شود جهت افزایش سیستم
ایمنی بدن سه وعده اصلی و دو یا یک میان
وعده در روز مصرف شود . البته باید توجه
داشت در شرایطی که فعالیت فیزیکی محدود
شده مقدار غذای خورده شده نیز باید به

نسبت کاهش یابد تا از ایجاد اضافه وزن و
چاقی پیشگیری شود.

منابع: راهنمای تغذیه بالینی در کووید 19 سال
1399