

تغذیه در دوران ابتلا به کرونا

مجموعه آموزشی بسیج ملی تغذیه سال ۱۴۰۰



شعار بسیج ملی :

تغذیه ، کرونا، واکسیناسیون

تهیه کننده : زهره همتی نژاد مربی بهداشت

تایید کننده مطالب : زهره همتی نژاد مربی بهداشت

تغذیه در دوران ابتلا به کرونا

تغذیه در دوران ابتلا به کووید-۱۹

تغذیه در دوران بیماری با تغذیه در زمان عادی متفاوت است در این دوره علاوه بر تامین نیازهای روزانه باید به تغییراتی که بر اثر بیماری در بدن ایجاد می‌شود توجه داشت. این تغییرات می‌تواند طیف وسیعی از تغییرات را شامل شود که شامل کاهش اشتها، کاهش حس بویایی و چشایی، عدم توانایی در جویدن و بلع، ضعف ناشی از بیماری، عدم رغبت به غذاهای خاص و تغییراتی دیگر بسته به شدت و مدت ابتلا به بیماری باشد. بنابراین در تغذیه بیماران باید وضعیت بیمار بررسی شده و متناسب با وضعیت بیمار برنامه غذایی او را تهیه کرد. اگر چه تنظیم رژیم غذایی بیمار بهتر است توسط کارشناس تغذیه و رژیم درمانی صورت گیرد ولی توصیه های کلی به بیماران می‌تواند به کسانی که به خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی دسترسی ندارند کمک کننده باشد. در این بخش توصیه های کلی در ارتباط با تغذیه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ ارایه می‌شود.

✓ بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالا می‌باشد. البته این رژیم برای بیمارانی است که توانایی جویدن و بلع را دارند.

✓ به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آبمیوه‌ها، چای و انواع سوپ‌ها همزمان با شروع علائم توصیه می‌شود هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد، در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می‌کنند و باعث تسکین گلودرد می‌شود.

✓ از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می‌توان به دریافت کافی ریز مغذی‌های مؤثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین های B6، C، D، E، و مواد معدنی روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ به ویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد. به عنوان نمونه سلول‌های سیستم ایمنی غنی از ویتامین C بوده و در شرایط استرس دستیابی ویتامین C به سلولهای درگیر افزایش می‌یابد که خود توجیه کننده افزایش نیاز به ویتامین C در شرایط بیماری و التهاب است. متخصصان معتقدند ویتامین C نقش مهمی را در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری و کنترل بیماری عهده دار است.

توصیه ها:

✓ رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۶ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان‌های سبوس دار، انواع جوانه‌ها و گروه میوه‌ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تاکید بر مصرف انواع آن‌ها با رنگ‌های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت‌ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.

تغذیه در دوران ابتلا به کرونا

- ✓ مصرف منظم وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.
- ✓ در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیرکم چرب و پنیرکم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس‌دار و میوه و سبزی استفاده شود.
- ✓ مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- ✓ تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات **برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن**.
- ✓ مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی و پروتئین می باشد مصرف کافی و روزانه منابع روی و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد.
- ✓ دریافت مکمل‌های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل‌های ابلاغی وزارت بهداشت برای گروه‌های سنی مختلف صورت گیرد.
- ✓ استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات، انواع مغزها، انواع خشکبار.
- ✓ از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می‌توان استفاده کرد.
- ✓ استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد. ویتامین B6 در متابولیسم پروتئین نیز نقش دارد.
- ✓ مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت‌ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملا و به خوبی پخته شده باشد.
- ✓ مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو) و مایعات. در تهیه سوپ می‌توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلواپی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز، برگ چغندر و نیز از سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه‌ها به دلیل داشتن انواع ویتامین‌های B و همچنین از منابع پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ و یا گوشت سفید، ماست و یا کشک استفاده نمود.
- ✓ مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوش و چای کم رنگ، شیر کم چرب، مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه‌های میوه‌ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه‌های سبزی‌جات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضد عفونی شده. سبزی‌جات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه‌های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می‌گردند.
- ✓ مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
- ✓ مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان‌های سبوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین‌های گروه B و سلنیوم هستند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

تغذیه در دوران ابتلا به کرونا

- ✓ مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین های آن (ماست، پنیر) در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- ✓ استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند به علاوه ماست منبع خوبی از پروتئین و روی می باشد.
- ✓ مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. ماهی ها حاوی چربی های امگا ۳ و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- ✓ استفاده از انواع روغن مایع گیاهی (نظیر روغن کانولا، کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویا و روغن زیتون) در پخت غذا. این مواد نیز حاوی امگا ۳ هستند و توصیه می شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند. بطور کلی ۲۵ تا ۳۰٪ انرژی مورد نیاز روزانه باید از چربی و روغن تامین شود. مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد. روغن های مایع گیاهی حاوی ویتامین E نیز هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- ✓ گنجانیدن انواع آجیل و مغزهای بی نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می باشند. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آن ها زیاده روی نمود چون حاوی مقادیر زیادی چربی هستند و موجب اضافه وزن و چاقی می شوند.
- ✓ از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.
- ✓ گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل به واسطه وجود فیتو کمیکال ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت آن ها و مصرف بی رویه آنها توصیه نمی شود.
- ✓ از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است. در کل باید مصرف قند و شکر کاهش داده شده و از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه موثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضد التهابی دارد.

