

تهیه کننده بروشور: کوثر بشارتی (آموزگار)

تایید کننده بروشور: زهره همتی نژاد (مراقب سلامت آموزشگاه)

معصومه خرمکی معاون آموزشی



ویروس کرونا (COVID-19)

بیماری ویروس کرونا دارای طیف خفیف تا شدید است که می‌تواند نشانه‌هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی را به همراه داشته باشد. کلیه گروه‌های سنی می‌توانند تحت تأثیر این ویروس قرار گیرند اما سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های قلبی - عروقی، پر فشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، بیماران کلیوی، سرطان‌های تحت درمان، بیمارانی که به هر دلیلی کورتون مصرف می‌کنند و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند.

توصیه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و (COVID-19)

◀ در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و فرآورده‌های آن، گوشت و مرغ و حبوبات و مغز دانه‌ها) قرار دارند.

◀ مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به عنوان مثال می‌توان از ماست به جای شیر و از حبوبات و تخم مرغ به جای گوشت استفاده کرد.

◀ به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، کوجه فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شیدر، انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، و دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده شود.

◀ با توجه به اینکه پیاز خام حاوی ویتامین C می‌باشد می‌توان روزانه همراه با غذا استفاده شود.

◀ در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می‌باشد، استفاده شود.

◀ با توجه به نقش ویتامین‌های E و A در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ و شیر و لبنیات) و منابع غذایی ویتامین E (روغن‌های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.

◀ جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی‌ها، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.

◀ روزانه از منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوسدار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش و مغزها (پسته، بادام، فندق) جهت ایمنی سیستم ایمنی بدن استفاده شود.

◀ دریافت کافی از منابع غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی و غذاهای دریایی حداقل دو وعده در هفته می‌تواند برای سلامت دستگاه تنفسی بسیار مفید واقع شود.

تهیه و طراحی: کوثر بشارتی

(COVID-19)

ویروس کرونا

توصیه های تغذیه در بیماری های تنفسی

مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوسدار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحاً سبوسدار، رشته و از جمله برنج، انواع نان سبوسدار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحاً سبوسدار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.

به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز بر اساس گروه های و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود و باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.

به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسید های چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربی های خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و... است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و... باید محدود شود.

مصرف ۶-۴ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه میشود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهید.

غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن میشود و میتواند به ایجاد تورم و التهاب قسمت های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیر های تنفسی منجر شود. بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسروها و شورپی ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.



ریز مغذی ها و کرونا

ویتامین A

کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن میشود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره ی آهن در بدن کمک میکند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A میشود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتاً در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کاروتنوئید ها و به ویژه بتاکاروتن است بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر کمک میکند و عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های سبز و زرد نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.

ویتامین E

علاوه بر داشتن فعالیت های آنتی اکسیدانی، به عمل کرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک میکند. این ویتامین در روغن برخی گیاهان یافت میشود. روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

ویتامین D

دریافت مناسب از منابع غذایی این ویتامین (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.

ویتامین C

علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن میشود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین میشود، منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی، مرکبات، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

ویتامین های گروه B

در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های افزایش می یابد که باید از منابع B گروه غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوسدار، حبوبات و مغز ها تامین شود.

ویتامین B12

کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی میشود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می باشد.

آهن

کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن میشود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن غیر هم دارند. اگر چه تخم مرغ تر منابع حیوانی آهن میباشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.

روی

از نشانه های کمبود آن اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از آن شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.

سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها میتواند پیامدهای نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تأثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

ایمنی غذا

ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار هستند و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا سارس و مرس براساس میزان دما، رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارند. به عنوان مثال در دمای یخچال (۴ درجه سانتی گراد) ویروس کرونا و مرس می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. باتوجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده پایدار هستند بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

ویروس کرونا در دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس هستند بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است.

تهیه و طراحی: کوثر بشارتی