|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| بی بی حکیمه    **عنوان:تغذیه در دوران کرونا**  **واحد آموزش به بیمار**  **بیمارستان بی بی حکیمه (س**)  **اسفند 99** |  |  |
| * از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسید های چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند. * 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. * گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتو کمیکال ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بی رویه شان توصیه نمی شود. * به طور کلی، بیمارانی که به علت بیماری های زمینه ای مانند دیابت یا فشارخون از رژیم خاصی تبعیت میکنند در صورت ابتلا به کرونا لازم است پرهیزهای رژیم غذای خاص بیماری خود را ادامه دهند. * حذف گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات   منابع:سياست های اجرایی و ضوابط بخش تغذیه در بيمارستان های کشور/ | * 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 پروتیین و روی می باشد. * مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. این مواد غذایی حاوی چربی های امگا 3 هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. به علاوه ماهی ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد. * استفاده از روغن مایع )گیاهی( نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد. این مواد نیز حاوی امگا 3 هستند و توصیه می شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند. به علاوه روغن های مایع گیاهی حاوی ویتامین Eهستند که این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. * گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می باشد. البته لازم به ذکر است که نباید درمصرف آنها زیاده روی نمود. |  |

**5**

**4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات. در تهیه سوپ می توان از منابع پیشساز ویتامین آ (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوایی)و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمود. * مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ * مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه های میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه های سبزی جات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضد عفونی شده. سبزیجات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین آ، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند. * مصرف انواع مرکبات )پرتقال و نارنگی و لیمو ترش 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 نان های سبوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند. * مصرف شیر و لبنیات )کم چرب ( و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند. | توصیه های تغذیه ای در دوران کرونا  رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه 5 گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب   * مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. * تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات * استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات...از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان 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 گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملا و به خوبی پخته شده باشد. | مقدمه:  تغذیه مناسب از جمله راههای مهم حفظ سلامتی است و از این طریق میتوان بسیاری از بیماریهای عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد. آنچه از بررسی متون علمی و گزارش های مراکز پژوهشی معتبر می توان استنباط نمود، این است که برای مقابله با این بیماری، بهترین شیوه ارتقا و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن و تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیتها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها است.  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. |