



دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

بیمارستان زینبیه خورموج

عنوان: تغذیه در کرونا

کد پمفلت: تغذیه-۵



تهیه کنندگان:

صدیقه صابرنیا

سکینه قاسمی صداقت

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

روی: انواع گوشت ها مخصوصا گوشت ماهی، بوقلمون و شترمرغ
آهن: تمام گوشت ها، تمام حبوبات مخصوصا عدس و لوبیا، خرما
مس: در تمام گوشت ها، مغز ها، دانه، آجیل، اسفناج، قارچ،
زیتون

آنتی اکسیدان های طبیعی: تمام میوه ها و سبزیجات تازه (با
تاکید بر مصرف حداقل یک میوه یا سبزی نارنجی و قرمز در روز)

✓ به طور کلی، بیماری که به علت بیماری های زمینه
ای مانند دیابت یا فشارخون از رژیم خاصی پیروی
می کنند در صورت ابتلا به کرونا لازم است پرهیزهای
رژیم غذای خاص بیماری خود را ادامه دهند.

- گز، سوهان، نقل، نبات، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات
حذف شود.

- از ادویه های محرک مانند فلفل و ادویه کاری استفاده
نشود.

- از مصرف غذاهای حاوی مقدار زیاد سدیم مانند کنسروها،
شورپها و غذاهای فرآوری شده نظیر سوسیس و کالباس
اجتناب گردد.

**✚ مواد غذایی توصیه شده جهت تقویت سیستم
ایمنی عبارتند از:**

ویتامین A یا پیش ساز های آن : گوشت بوقلمون، ماهی،
میوه ها و سبزیجات نارنجی رنگ مثل پرتقال، نارنگی،
هویچ، کدو حلوائی، فلفل دلمه نارنجی و زرد

ویتامین C: تمام مرکبات، فلفل دلمه ای سبز، سبزیجات
برگ سبز

اسید فولیک: تمام سبزی های تازه و برگ سبز مخصوصا
اسفناج و کلم بروکلی، پرتقال

کوآنزیم Q10: گوشت ها مخصوصا ماهی، روغن زیتون، مغز
ها و دانه ها

سلنیم: مغز ها، دانه ها، آجیل ها، ماهی، میگو، قارچ

تغذیه در کووید ۱۹ (کرونا):

افرادی که مبتلا به این بیماری می شوند به علت کاهش قدرت سیستم ایمنی و کاهش شدید اشتها نیاز به حمایت های تغذیه ای مناسب دارند.

تغذیه مناسب از جمله راه های مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماریهای عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد.

نوع تغذیه در زمان ابتلا:

۱- تامین انرژی کافی و سایر مواد مغذی در رژیم غذایی با قوام غذایی مختلف اعم از مایع یا نرم یا جامد

۲- تامین مایعات کافی حتی در صورت تشنه نبودن مانند آب، آبمیوه طبیعی، انواع سوپ ها و.

۳- رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از ۵ گروه مواد غذایی مانند کربوهیدرات ها (نان سبوس دار، برنج و...)، پروتئین (مرغ و ماهی و...)، لبنیات (ماست، شیر و...)، میوه ها و سبزیجات

۴- مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه

نکات مهم:

- برای بیماران با مشکلات کلیوی، از سوپ (به دلیل محتوای پتاسیم بالا) به عنوان پیش غذا استفاده نشود.

- دورچین های خام حذف و با دورچین های پخته کنار غذاها شامل: لوبو، کدو حلواپی، هویج، بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، اسفناج، شلغم جایگزین شود.

- از نارنج، لیمو، زیتون و گوجه فرنگی پخته کنار غذا (با شستشوی کامل بهداشتی) استفاده شود.

- تهیه سوپ های مقوی مانند سوپ کدو حلواپی، سوپ شیر و جو، خوراک لوبیا با قارچ، سوپ شیر و قارچ و ... کنار وعده های غذایی

- اضافه کردن سبوس های بسته بندی به سوپ، آش، کوکو و کتلت

- در صورت بی اشتها یا غذاها به صورت نرم یا پوره تهیه شود.

- غذاهایی مثل پوره سیب زمینی پخته شده با پیاز و زردچوبه و یا به صورت کوکو سیب زمینی در برنامه غذایی گنجانده شود.

- سبزیجات پخته در انواع خورشت ها و دورچین ها مانند خورشت لوبیا سبز، خورشت کدو، خورشت به، خورشت بامیه، خورشت آلو اسفناج و خورشت کرفس به صورت پخته و بدون سرخ کردن استفاده شود.

- استفاده از روغن زیتون در وعده های غذایی روزانه در صورت امکان توصیه می شود.

- حذف روش سرخ کردن و استفاده از روش های بخارپز، آب پز و یا تفت دادن (ترجیحاً غذاها به صورت بخارپز، آب پز یا کبابی باشند).

- استفاده از جوانه گیاهان (جوانه ماش، گندم و)...

- استفاده از نعناع و ریحان در دورچین های غذایی

- تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات

- استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک- گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است.

- از میان وعده هایی مانند شیر برنج، پوره سیب زمینی، تخم مرغ آب پز و گوجه فرنگی، انواع میوه مانند سیب، پرتقال، لیمو شیرین، شیر کم چرب ترجیحاً پروبیوتیک و خرما، شیر کم چرب ترجیحاً پروبیوتیک و موز، پوره سیب استفاده شود.

- از مصرف قند و شکر خودداری و به جای آن از مویز (کشمش سیاه) استفاده شود.

- دقت در پخت کامل محصولات پروتئینی با منشا حیوانی مثل کلیه کباب ها

- از مصرف فست فودها، گوشت های فرآوری شده، غذاهای سرخ شده نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر پرهیز شود.