



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی رازی رشت

حمایت همگانی از مدافعان سلامت

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماریهای

تنفسی و کووید ۱۹



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

سال ۱۴۰۰



امکان انتقال کرونا از بسته غذایی وجود دارد.

از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی و یا تهیه شده در مدرسه خودداری شود.

با آرزوی سلامتی برای شما

آدرس: رشت، خیابان سردار جنگل، مرکز آموزشی درمانی رازی

تلفن: ۰۱۳۳۳۵۵۰۰۲۸ و ۰۱۳۳۳۵۴۱۰۰۱

آدرس سایت بیمارستان: www.gums.ac.ir/razi

منبع: راهنمای مدیریت تغذیه در کروناویروس جدید COVID – 19

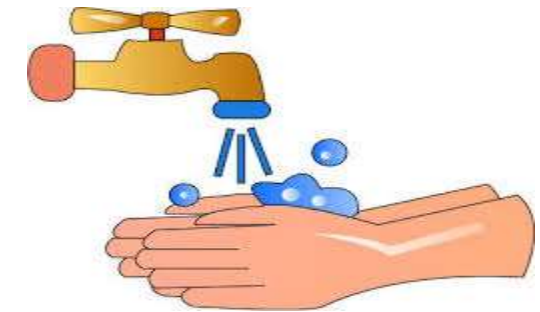
معاونت بهداشت دفتر بهبود تغذیه جامعه، زمستان ۱۳۹۸.



ایمنی غذا

ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار می باشد و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت ۷۰ درجه سانتی گراد حساس می باشد. محصولات گوشتی باید کاملاً پخته شود و با دستهای تمیز آماده گردد.

دستها کامل در تهیه مواد غذایی شسته شود و از تخته و چاقوی جداگانه برای خرد کردن گوشت خام استفاده گردد.



در هنگام مصرف غذا از ظروف و قاشق چنگال شخصی استفاده گردد. خرید مواد غذایی فله ای و باز ممنوع می باشد.

دستها قبل و بعد از غذا دادن به خردسالان کاملاً شسته شود. دانش آموزان بهتر است مایعات فراوان مصرف نمایند. قبل از مصرف آب معدنی بطری آن شسته شود.



مددجوی گرامی با آرزوی شفای عاجل برای شما، مطالب زیرجهت افزایش آگاهی شما در مورد تغذیه در کرونا وپروس جدید می باشد لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کووید ۱۹:

در برنامه غذایی روزانه، دو اصل تعادل و تنوع را رعایت فرمایید. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامتی بدن و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فراورده های آن، گوشت، تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) می باشد. به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین سی شامل انواع میوه ها، سبزی های برگ سبز مثل سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شنبدر، انواع مرکبات مانند لیموترش، لیموشیرین، پرتقال، نارنگی و کیوی می توان استفاده نمود.



با توجه به اینکه پیاز خام حاوی ویتامین سی می باشد می توان روزانه آن را همراه غذا استفاده نمود. از شلغم که حاوی ویتامین سی است در تهیه سوپ و آش می توان استفاده کرد.

ویتامین آ (A) و ای (E) نیز جهت تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است. روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین آ مانند انواع سبزی و میوه های زرد نارنجی شامل هویج، کدو حلوائی، موز، مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و منابع ویتامین E مانند روغن های مایع مثل کانولا، آفتاب گردان و ذرت استفاده گردد.



از خوردن غذاهای چرب و شور مانند کنسروها، سوسیس و کالباس و به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن باید خودداری گردد.

منابع غذایی حاوی ویتامین دی شامل ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ در تقویت سیستم ایمنی مفید می باشد.

روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی شامل گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک برای تقویت سیستم ایمنی بدن می توان استفاده نمود.

منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه ب مانند سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر، لبنیات، انواع گوشت، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار و حبوبات مانند نخود و لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش و مغز ها مثل پسته، بادام و فندق نیز بسیار مفید می باشند.

مصرف کربوهیدراتها جهت تامین انرژی ضروری می باشد. کربوهیدراتها به دو شکل ساده و پیچیده می باشد. مصرف انواع کربوهیدراتهای پیچیده مانند برنج، نان سبوس دار (جو، سنگک)، ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، میوه و سبزی توصیه می شود.

بهترین منابع غنی از پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، ماهی، مرغ، طیور)، انواع حبوبات (ماش، لوبیا، عدس، باقلا) تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست) و انواع آجیل بدون نمک می باشد.



جهت تامین بخشی از انرژی روزانه و اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید از روغن ها و چربی های خوراکی مانند روغن نباتی، آفتاب گردان، سویا، کلزا، کنجد، زیتون استفاده گردد. باید توجه شود این روغن ها برای پخت پز مناسب می باشد و برای سرخ کردن مناسب نیست.

مصرف مقدار مناسب آب و سایر مایعات ۶ تا ۸ لیوان برای رقیق شدن ترشحات مجاری هوایی مفید می باشد.

مصرف ۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز توصیه می شود.