

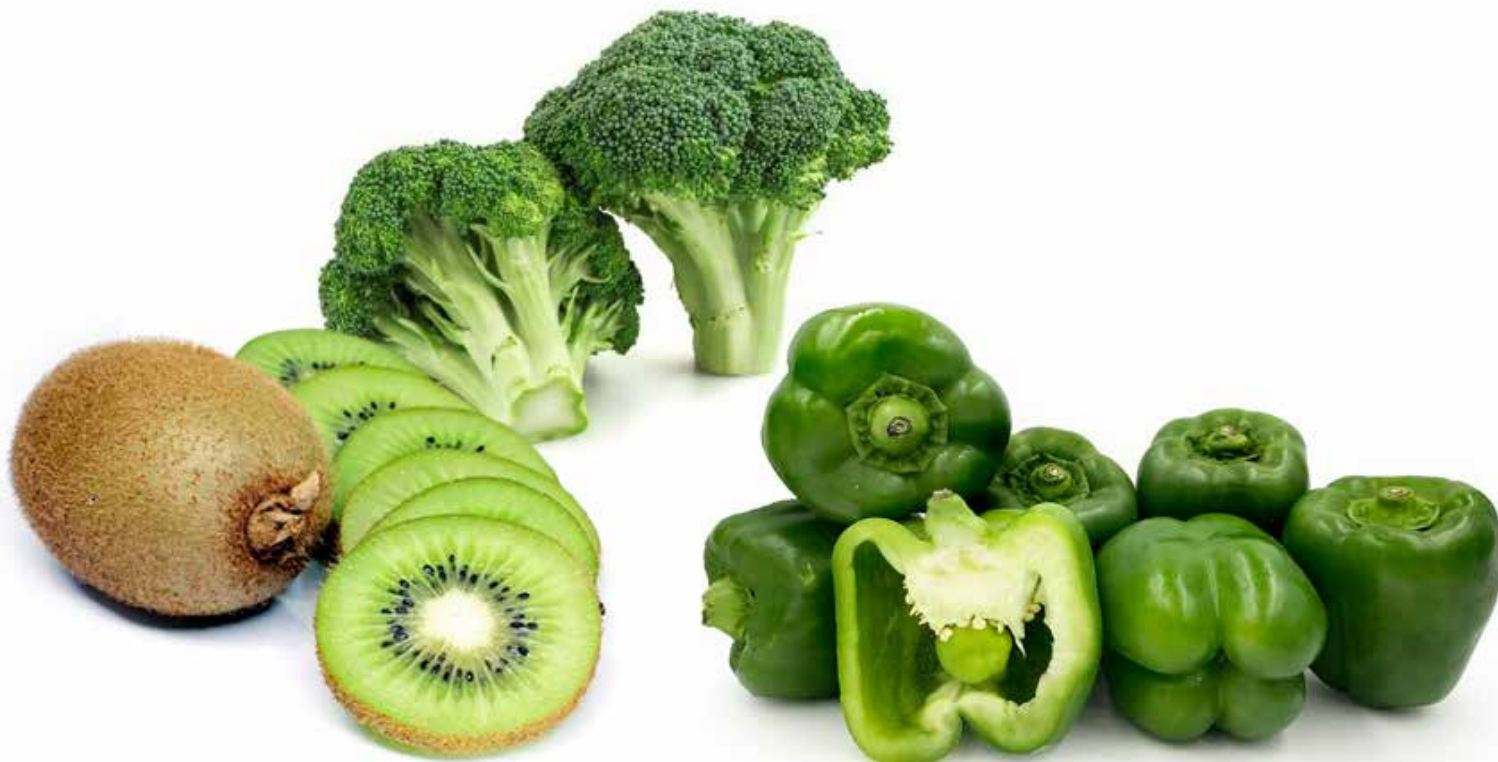


توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و کرونا

پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی‌ها بجز سبزی‌های نشاسته‌ای و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود. کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیماران که داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت کنند:

- * هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- * از هویج و کدو حلوایی و شلغم و لبو در غذاهای روزانه استفاده شود.
- * مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می‌شود.
- * از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.
- * استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حایز اهمیت است.

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد. عامل ابتلا به این ویروس بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین‌هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد؛ لذا مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه‌های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزی‌های دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای که از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند توصیه می‌شود. به عنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. هویج و کدو حلوایی و سبزی‌های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ‌های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور



مایعات گرم استفاده کنید.
* از جوانه ها گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
* از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال های تو سرخ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.
* روزانه از جوشانده آویشن و پونه کوهی برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.

بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

* کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات به عنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزی های برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
* از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده مثل نیمرو و تخم مرغ عسلی و کباب هایی که مغز پخت نشده اند خودداری شود.
* از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.
* در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۴۳۶ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱ نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۴۳۶)