

چه بخوریم و چه نخوریم های کرونایی



مقدمه

شرط اصلی سالم زیستن، داشتن تغذیه صحیح و پیروی از الگوی مناسب تغذیه است. در حال حاضر با توجه به شیوع گسترده بیماری ویروسی کووید ۱۹ و نقش مؤثر تغذیه در تقویت سیستم ایمنی و بهبود سریعتر افراد مبتلا، لازم است همه افراد جامعه با نکات تغذیه‌ای در خصوص پیشگیری از ابتلا به کرونا، تغذیه در دوران بیماری و پس از آن آشنا باشند.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از کرونا

- در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت شود. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و

منیر افتخاری نیا

سرپرست گروه تخصصی تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



فهمیه ناظران پور

کارشناس تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- توصیه‌های تغذیه‌ای در پیشگیری از کرونا در زمان ابتلا و دوران نقاهت بیماری را بیان کنند.
- نکات مهم برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری کرونا را شرح دهند.
- نکات مهم در پرهیز و محدودیت‌های غذایی در دوران نقاهت بیماری کرونا را توضیح دهند.

- روزانه از منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) برای ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده شود.
- مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات به شکل روزانه توصیه می‌شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می‌کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای در زمان ابتلا به کرونا

- مصرف روزانه کربوهیدرات‌ها، به منظور تأمین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. ازجمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی‌ها و میوه‌ها توصیه می‌شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین‌ها شامل انواع گوشت‌ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود، باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل‌های بدون نمک است.
- مصرف مقدار مناسب آب باعث می‌شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت

فرآورده‌های آن، گوشت و تخم 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، سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه‌های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات (لیمو ترش، لیموشیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده شود.
- با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C است می‌توان روزانه همراه با غذا از آن استفاده کرد.
- در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C است، 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 حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منابع غذایی ویتامین E (روغن‌های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.
- از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شوری‌ها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.
- روزانه می‌توان با استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک کرد.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.





منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است که منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردارند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A بیشتر در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کارتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است. بتاکاروتن یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های غیر واگیر کمک می‌کند و بیشتر در میوه‌های رنگی و سبزی‌های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات وجود دارد.

- **ویتامین E:** علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می‌شود. روغن‌های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می‌آیند. 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 (ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به شکل روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن مؤثر است.
- **ویتامین C:** علاوه بر این که 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



دریافت مناسب از منابع غذایی ویتامین D (ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به شکل روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن مؤثر است.

کنند و تخلیه شوند. مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات به شکل روزانه توصیه می‌شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن کمک می‌کند.

- مصرف ۴ تا ۶ 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 شود، مصرف آن‌ها را کاهش دهید.

- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به شکل عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی‌ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تأمین پتاسیم توصیه می‌شود.

- **ویتامین A:** کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک کرده و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می‌شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود.

و خشک شده و غلات کامل نیز آهن دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.

- **روی (Zn):** از نشانه های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.
- سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگرچه 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.

نکته های مهم در تغذیه دوران نقاهت بیماری COVID-19

بیماران بهبود یافته در فاز نقاهت بیماری کرونا ویروس لازم است حداقل به مدت ۱۴ روز، برای این مرحله که علائم بیماری فروکش کرده در نقاهتگاه یا منزل تحت مراقبت باشند و موارد ذیل مورد توجه و اجرا قرار گیرد: در دوره بیماری، اشتهای بیمار کاهش یافته و به دلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوء تغذیه ناشی از کمبود پروتئین یا کمبود ریز مغذی ها افزایش می یابد و لازم است همه بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر همچون کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن همچون سل، سرطان، دیابت، فشارخون بالا و... تحت نظر و مراقبت تغذیه ای ویژه قرار گیرند.

در دوران نقاهت، اشتهای افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است که در طول بیماری، به علت بی اشتهایی به میزان لازم و کافی تأمین و جذب نشده اند.

به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری، شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود. دریافت کافی مواد

ویتامین می شوند. 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، بدن به انرژی بیشتری نیاز دارد و چون ویتامین های گروه B برای متابولیسم و سوخت و ساز و تولید انرژی مناسبند باید از منابع غذایی مانند سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها استفاده کرد.
- **ویتامین B۱۲:** کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. تأمین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات امکان پذیر است.
- **آهن:** کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. آهن در منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی یافت می شود. منابع گیاهی مانند انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه



غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریع‌تر سلامتی می‌شود. همچنین ادامه مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای مطابق با دستورالعمل ابلایگی کشوری در کودکان زیر ۲ سال، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می‌شود. کمبود خواب شبانه نیز تأثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول‌های ایمنی می‌شود. در نهایت ضروری است همه الزامات تغذیه‌ای، پرهیزهای غذایی و نکات بهداشتی و ایمنی در همه مراحل تهیه، آماده‌سازی، نگهداری، پخت و سرو غذا توسط تامین کنندگان غذا در نقاهتگاه‌ها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد.

۱۴ نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران

نقاهت بیماری COVID-19

۱. تأمین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب و...) و آب سبزی‌های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
۲. مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و... و آش‌های سبک
۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آب‌پز به شکل دورچین غذا



۴. استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می‌شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی همچون کدوخلوایی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ‌های تیره رنگ کاهو، اسفناج و...

۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزیجات سبزرنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه آب تازه میوه‌ها و سبزی‌ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می‌شود.

۶. استفاده از منابع غذایی پروتئین‌دار، روی، آهن و سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است. مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز

۷. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوس‌دار حداقل در یکی از وعده‌های غذایی

۸. استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا در پخت غذا و به منظور تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی

۹. استفاده از غسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهارسرفه
۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی آن

۱۱. اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.
۱۲. استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد.

۱۳. اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست

۱۴. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تأمین بهتر انرژی و ریزمغذی‌های مورد نیاز

۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت‌های غذایی در دوران

نقاقت بیماری ۱۹ COVID



۱. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آب گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
۲. محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت.
۳. محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فرآوری شده.
۴. ممنوعیت استفاده از ترشی‌ها و سرکه که سبب خشکی تنفس و تحریک می‌شوند.
۵. محدودیت مصرف نمک و شور‌ها و غذاهای کنسروی شور.
۶. محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می‌کنند.
۷. محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس‌های تند و سس خردل.
۸. محدود کردن مواد شیرین و شیرینی‌ها، آبمیوه‌های صنعتی، نوشابه‌های گازدار، مربا و قند.
۹. محدود کردن نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه یا شکلات تلخ.
۱۰. پرهیز از مصرف زیاد سیر و زنجبیل.
۱۱. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال.
۱۲. ممنوعیت استفاده از روغن‌هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و... برای سرخ کردن مواد غذایی.
۱۳. محدود کردن استفاده از روغن‌ها و چربی‌های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه و...

۱۴. تداوم محدودیت‌ها و رژیم غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، مانند دیابت، فشارخون بالا و...

نتیجه‌گیری

از آنجایی که هنوز پایان قطعی پاندمی بیماری کووید ۱۹ مشخص نبوده و احتمالاً تا مدتی به طول بینجامد، آموزش تغذیه صحیح مبتنی بر تغذیه بومی و متکی بر منابع محلی می‌تواند به جامعه کمک کند تا با رعایت آن و تقویت سیستم ایمنی بدن، از بروز و شیوع بیماری تا حد زیادی پیشگیری و حتی در صورت ابتلا عوارض آن خفیف‌تر ظاهر شده و بهبودی سریع‌تر به دست آید. بدیهی است نقش به‌روزان، مراقبان سلامت و کارشناسان بخش بهداشت در ارتقای دانش عمومی و بهبود عملکرد جامعه بسیار مؤثر و حیاتی است.

منابع

- دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، راهنمای مدیریت تغذیه در ویروس کرونا (COVID-19)، زمستان ۱۳۹۸
- دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - نکات مهم در تغذیه دوران نقاهت بیماری COVID-19 - بهار ۹۹

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۷۲۸ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۷۲۸)