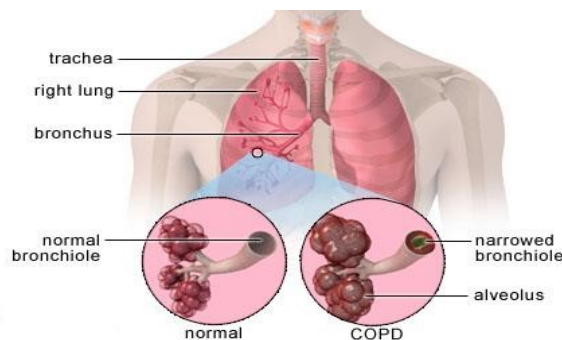


|                                                |                                                       |                                                                                                                    |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| واحد بهبود<br>کیفیت                            | به نام خدا                                            | <br>بیمارستان<br>موسی بن جعفر (ع) |
|                                                | عنوان سند: پمفلت آموزشی<br>تغذیه در دوران نقاهت کرونا |                                                                                                                    |
| شماره سند: M.04.H-N/94 تاریخ تدوین: ۱۳۹۹/۵/۵   |                                                       |                                                                                                                    |
| شماره بازنگری: ۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵     |                                                       |                                                                                                                    |
| شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵ |                                                       |                                                                                                                    |

## در دوران نقاهت بیماری کرونا برای بهبودی



منابع:

کتاب اصول تغذیه کراوس 2021

۸. استفاده از روغن گیاهی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا (جز روش) سرخ کردن استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا باعث خاصیت ضد التهاب آن

۱۱. اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند

۱۲. استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد

۱۳. اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری 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 تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

**منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت**



۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بوژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود

۶. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، 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 وعده های غذایی روزانه



## اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری COVID-19



در دوره بیماری بخصوص کرونا، اشتهای بیمار کاهش یافته و بدلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین انرژی و یا کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد و لازم است کلیه بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر همچون کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن همچون سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و ... تحت نظر و مراقبت تغذیه ای ویژه قرار گیرند.

• بطور 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 غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی می شود.

۱. تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب و ...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب 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 آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و ...

۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آبپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم

۴. استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید

