



کد سند: PaPe02/C
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۱۶
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۱/۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۱۶
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از

ابتلا به کرونا

آموزش به بیمار



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۷۲۲۱۴۰



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت



از جوانه ها، جوانه گندم، ماش و شبدر حاوی ویتامین سی
هستند در رژیم روزانه خود استفاده کنید.
از میوه های فصل حاوی آنتی اکسیدان مثل انار، پرتقال تو
سرخ، گریپ فروت استفاده نمایید.



پاسخگویی به سوالات شما
سامانه تلفنی ۰۳۰-۱۹۱-۳۱۴۴۹۴۴۹
با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

منبع:
دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

به خاطر داشته باشید رعایت تعادل و اطمینان از دریافت
کافی ریزمغزی ها و پروتئین در برنامه غذایی روزانه نقش
مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیمار ها از جمله ویروس
کرونا دارد.



بیمار عزیز:

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به کرونا به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ و بهبود بخشید.



عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد.

کمبود دریافت مواد غذایی دارای ویتامین سی و آ با تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین سی مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه هایی مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیمو شیرین، کیوی و سبزی های دارای ویتامین سی مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای سیستم ایمنی خود را تقویت کنید. هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و کاهو هم از منابع خوب ویتامین آ هستند.



به طور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود. یک واحد میوه شامل یک میوه متوسط مثل سیب، پرتقال، گلابی و ... است. هر واحد سبزی شامل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته می شود.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار، سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتون مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری از ابتلا، در رابطه با مصرف مواد غذایی نکات زیر را رعایت نمایند:

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده کنند.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین سی همراه با غذا توصیه می شود.
- از مصرف سوسیس، کالباس، فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کنند.
- استفاده از منابع پروتیین در غذا روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو و کباب هایی که مغز پخت نشده اند، خودداری کنید).



- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری کنید.
- در صورتیکه علائم سرماخوردگی دارید از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آبلیمو تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

