

باید ها و نبایدهای تغذیه در زمان ابتلا به بیماری کووید-۱۹



واحد آموزش و ارتقا سلامت بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

از مصرف چه مواد غذایی در زمان ابتلا به بیماری

کووید اجتناب کنیم؟



- ❌ از مصرف زیاد فست فودها که حاوی مقدار زیادی نمک و چربی هستند، اجتناب شود.
- ❌ از غذاهای سنگین مانند آش غلیظ، ماکارانی و سوسیس و کالباس، کله و پاچه که هضم آن دشوار است، اجتناب شود.
- ❌ غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت (می توان روغن اضافی کوکو و کتلت را با استفاده از دستمال کاغذی تمیز و یا کاغذهای جاذب گرفت) محدود شوند.
- ❌ از مصرف ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفسی می شود، اجتناب شود.
- ❌ مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی محدود شود.
- ❌ مصرف رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و خردل محدود شود.
- ❌ مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ و نسکافه و شکلات تلخ محدود شود.
- ❌ از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین بخصوص انواع نوشیدنی های دارای قند افزوده، نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی اجتناب گردد.
- ❌ در صورت وجود اسهال از مصرف سبوس اجتناب شود.
- ❌ از مصرف روغن ها و چربی های حیوانی مانند کره، بیه و دنبه اجتناب شود.



چه مواد غذایی در زمان ابتلا به بیماری کووید

مصرف کنیم؟



- بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به کووید-۱۹ رژیم غذایی نرم پریپروتئین و با کالری بالا می باشد.
- استفاده از آب، آبمیوه های تازه طبیعی، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ و انواع سوپ ها همزمان با شروع علائم توصیه می شود. مصرف حداقل ۸ لیوان مایعات در روز به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می کنند و باعث تسکین گلودرد می شود.
- در تهیه سوپ می توان از هویج، گوجه فرنگی، کدو حلوايي، تره، جعفری، اسفناج، گشنیز، برگ چغندر و از سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و پیاز و منابع پروتئین مانند حبوبات، گوشت سفید و ماست استفاده کرد.
- رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۶ گروه مواد غذایی شامل گروه نان و غلات (نان های سبوس دار، انواع جوانه ها)، گروه میوه ها (انواع مختلف میوه ها)، گروه سبزی ها (انواع سبزی به ویژه خانواده کلم)، گروه گوشت ها (تخم مرغ، مرغ، ماهی)، گروه حبوبات و مغزها (مصرف روزانه حبوبات) و گروه شیر و لبنیات (لبنیات کم چرب) توصیه می شود.
- وعده های اصلی به ویژه صبحانه به صورت منظم مصرف شده و علاوه بر آن میان وعده در طی روز استفاده گردد.
- در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب، پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده شود.
- از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین ث مانند نارنج و آلبیموی تازه استفاده شود.
- مصرف انواع مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیمو شیرین و نارنج به صورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز توصیه می شود.
- مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا جایگزین های آن ماست و پنیر در طول روز توصیه می شود.
- به صورت منظم از ماست (ماست پروبیوتیک) استفاده شود.
- مصرف انواع ماهی، حداقل دوبار در هفته توصیه می گردد.
- در پخت غذا از روغن های گیاهی مانند روغن کانولا، کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویا و روغن زیتون استفاده شود.
- مصرف قند و شکر، کاهش داده شده و از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل و کشمش استفاده شود.

در دوران نقاهت بیماری از منابع نشاسته ای مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی در طول روز استفاده شود.

اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود ولی نباید در خواص آنها بزرگنمایی کرد و بی رويه استفاده شوند.

استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد، توصیه می شود.

برای جلوگیری از یبوست مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) به غذاهایی همچون آش و سوپ یا سالاد کمک کننده است.

افرادی که مبتلا به بیماری های زمینه ای مانند دیابت و فشار خون بالا هستند، محدودیت های رژیم غذایی را مانند سابق رعایت کنند.

