**مجموعه آموزشی بسیج ملی تغذیه سال 1399**



**شعار بسیج ملی :**

**تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا**

**تهیه شده توسط دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی**

**پاییز 1399**

**فرصت یا تهدید در دوران همه گیری کووید-19**

اگرچه رعایت الگوی غذاییسالمدرشرایطعادیلازمهبرخورداری از سلامت است،ولیدربحران هاییمانندکرونا،تبعیت از یک الگوی تغذیه ای سالمیکیازمهمترینواساسی ترین عوامل در تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت محسوب می شود. افراد مبتلا به بیماری های غیر واگیر از جمله بیمارهایقلبی-عروقی، کبدی، پرفشاریخون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماران سرطانی و مبتلایان به اضافه وزن و چاقی، بیشتر مستعد ابتلا به کرونا هستند.

ضرورت ماندن در منزل در دوران همه گیری کرونا ، منجر به عاداتی مثل عدم تحرک کافی و نپرداختن به ورزش، به هم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده های پرکالری می شود که این عوامل خطر می توانند موجی چاقی شده و زمینه ساز و یا تشدید کننده بیماری های غیر واگیر شوند و در نهایت ریسک ابتلاء فرد به کرونا را افزایش دهند. در واقع بر همخوردنکنترلفشارخون،چربیوقندخوندربیمارانمبتلابهفشارخونبالا،چربیخونبالا، دیابتویاافرادیکهزمینهاینبیماریهارادارندنیزازتبعاتبیتحرکیوتغذیهنامناسبمیباشد.

به همین دلیل لازم است در شرایط فعلی بحران کرونا ، به منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کووید 19 توجه ویژه ای به نحوه تغذیه مبذول شود. از سوی دیگر روزهایماندندرخانهبرایپیشگیریازابتلاویاانتقالویروسکرونامیتواندفرصتبسیارخوبیبرایاصلاحعاداتتغذیهاینادرستویادگیریالگویغذاییسالمباشد. بهاینترتیبمیتوانتهدیدراتبدیلبهفرصتکرد.

**در زمان ماندن در خانه به مدت طولانی، چه رفتارهایی سلامت ما را تهدید می کند؟**

 برخی رفتارها و شرایط جدید که در زمان ماندن در منزل، در صورت عدم پیروی از اصول تغذیه مناسب و تحرک کافی می تواند سلامت ما را تهدید کند عبارتست از:

1. مصرف زیاد فست فودها که حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند و موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شوند
2. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین بخصوص انواع نوشیدنی های دارای قند افزوده ، نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی که تحریک سیستم ایمنی بدن را بدنبال دارد.
3. ترک عادت ورزش منظم در طول روز
4. بی تحرکی به دلیل استفاده بیش از پیش از بازی ها و فیلم های کامپیوتری، تماشای تلویزیون و فضای مجازی
5. تعطیلی برنامه کلاس های ورزشی در مکان های ورزشی و خارج از منزل
6. نبود فضای مناسب برای پیاده روی و قدم زدن
7. افزایش ریزه خواری و مصرف تنقلاتی که ارزش غذایی کمی دارند مثل انواع چیپس و پفک ، شکلات و... بویژه در زمان تماشای تلویزیون به مدت طولانی
8. به هم خوردن نظم خواب و بیداری روزهای عادی بدلیل تعطیل شدن فعالیت های خارج از منزل
9. دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز که سبب به هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اختلال سوخت و ساز و برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.

**چگونه تهدید ها را تبدیل به فرصت کنیم؟**

برای پیشگیری از این تهدیدها و استفاده از فرصت در خانه ماندن برای بهبود شیوه زندگی و حفظ و ارتقای سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها ، می توان به توصیه های تغذیه ای زیر عمل کرد :

1. برنامه ریزی برای مصرف وعده های غذایی اصلی در ساعات مشخص
2. مصرف حداقل دو وعده میوه در طول روز به عنوان میان وعده یا قبل از غذا
3. مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا و به همراه اعضای خانواده
4. در دسترس قرار ندادن انواع تنقلات و استفاده از تنقلات در زمان های مشخصی از روز برای جلوگیری از ریزه خواری
5. کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه
6. محدود کردن مصرف فست فودها و حتی الامکان تهیه آنها در منزل
7. محدود کردن مصرف نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی و سایر نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها و استفاده از شربت های کم شیرین خانگی و عرقیات گیاهی در صورت تمایل
8. غذا خوردن دور یک سفره در هر سه وعده غذایی اصلی، و صرف میان وعده ها در زمان تماشای برنامه های تلویزیون و یا گفتگوهای خانوادگی
9. استفاده از فرصت پخت و پز غذاهای متنوع و حتی ساده در منزل با همکاری اعضای خانواده و آزمودن دستورهای آشپزی غذاهای متنوع و سالم ( کم نمک ، کم چرب و کم شیرین ) با استفاده از کتب آشپزی و یا برنامه های آشپزی تلویزیون و یا فضای مجازی
10. همکاری و همراهی با اعضای خانواده در انجام برخی فعالیت ها در منزل از جمله کمک کردن در آماده سازی و تهیه غذا، کمک کردن در نظافت خانه ، گلکاری و یا کاشت دانه انواع سبزی و صیفی در حیاط منزل، پشت بام یا گلدان های آپارتمانی ، انجام حرکات نرمشی
11. برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام
12. پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و بر هم زنندۀ خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی
13. تعادل و تنوع در مصرف گروههای غذایی مختلف و جایگزین های آنها به منظور دریافت کلیه ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن جهت افزایش سطح ایمنی و مقابله با بیماری کووید-19
14. عدم مصرف خودسرانه مکملهایمولتیویتامینبرایپیشگیریازکرونا

**توصیه های ویژه برای برخی از مبتلایان به بیماری های غیر واگیر شایع**

**مبتلایان به دیابت:**

در دوران ماندن در منزل ، به دلیل کاهش تحرک، احتمال افزایش قند و در نتیجه افزایش ریسک ابتلا به کرونا وجود دارد. بنابراین ورزش و تحرک بدنی در منزل را فراموش نکنید . ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود. همچین از مصرف تنقلات شیرین و پر خوری پرهیز کنید و برنامه غذایی متعادل و متناسب خود را رعایت نمایید.

**مبتلایان به فشار خون بالا و بیماری های قلبی- عروقی:**

با پیروی از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان( روزانه حداقل 5واحد از سبزی ها و میوه ها ) و کنترل مصرف نمک و غذاهای شور و چرب، و پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی منظم در خانه، خود را از ابتلا به کرونا در امان نگه دارید.

**مبتلایان به سرطان:**

مصرف انواع میوه ها و سبزی ها به عنوان میان وعده و همچنین انواع سبزیجات خام، بخارپز و آبپز کنار غذا جهت تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، مغز، کره، خامه، شیرینی های خامه ای پرهیز نمایید. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن پرهیز نمایید. غذاها به صورت بخارپز و آب پز تهیه شوند. گوشت مصرفی عمدتا از نوع سفید مانند مرغ و ماهی باشد. از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر افزوده پرهیز نمایید. همواره مراقب وزن خود باشید.

**مبتلایان به چربی خون بالا:**

مصرف میوه ها به عنوان میان وعده توصیه می شود. همراه وعده های غذایی از سالاد و سایر سبزی ها استفاده شود. مصرف حبوبات در برنامه غذایی فراموش نشود. از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس های سفید، کله و پاچه، مغز، کره، خامه، شیرینی های خامه ای پرهیز نمایید. جهت پخت و پز از روغن های گیاهی مایع استفاده نمایید. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، فست فودها از جمله پیتزا پرهیز نمایید. بهتر است غذاها تا حد امکان به صورت بخارپز و آب پز تهیه شوند. بخش عمده گوشت مصرفی از نوع گوشت سفید مانند مرغ باشد. از مصرف زیاد قند، شکر، شربت، نوشابه، آب میوه های صنعتی، عسل، مربا، آب نبات، شکلات، شیرینی ها، بستنی ها و سایر مواد غذایی حاوی شکر پرهیز نمایید. فعالیت بدنی روزانه فراموش نشود.

**1- اصول کلی تغذیه در پیشگیری از کووید-19**

مقدمه**:**

کووید-19 در اثر ویروس کرونای جدید ایجاد می گردد که دارای طیف خفیف تا شدید بوده و می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و یا اسهال را به همراه داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گیرند. اما سالمندان، مبتلایانبهبیمارهایقلبی-عروقی، پرفشاریخون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتردرمعرضخطرابتلابهکووید-19هستند. بنابراینمراقبتازآنهاوپیشگیریازابتلادراینافرادکاملاضروریاست. با اینکه کووید-19 یک بیماری واگیر می باشد اما افراد مبتلا به بیماری های غیرواگیر مثل دیابت، پرفشاری خون، سرطان و.... بیشتر در معرض خطر هستند پس همچنان در همه گیری کووید-19 توجه به کنترل و پیشگیری از بیماری های غیرواگیر باید مورد توجه قرار گیرد. تغذیه سالم یک فاکتور مهم کنترل بیماری های غیرواگیر و تقویت سیستم ایمنی می باشد که در شرایط همه گیری کووید 19 نیاز به توجه بیشتر دارد. تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها به ویژه بیماری کووید – 19 نقش موثری دارد. حتی در قرنطینه خانگی و احتمال دسترسی ناکافی به برخی از مواد غذایی از یک سو و احتمال افزایش مواد غذایی حاوی چربی، قند و نمک به دلیل مصرف زیاد تنقلات نامناسب از سوی دیگر، خانواده می تواند با یک مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذاییمتعادل و سالم برخوردار گردد. قرنطینه خانگی زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه ای مناسب می باشد که می تواند ضمن کاهش هزینه غذای خانواده، در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش موثری داشته باشد.

**استفاده از گروه های غذایی در برنامه غذایی روزانه**

در برنامه غذایی روزانه، به منظور سالم زیستن باید دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد تعادل به معنی مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در 6 گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند.

مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریبا" یکسان هستند و در صورت دسترسی نداشتن به برخی مواد غذایی، می توان از جایگزین آنها استفاده نمود.

**گروه های غذایی عبارتند از:**

**گروهنانوغلات:**توصیه می شود ترجیحا از نان و غلات سبوس دار استفاده شود. این گروه شامل نان ها **(**شاملسنگک،بربری،نانجو،لواش،تافتون و سایر نان های محلی)،برنج،انواعماکارونی، رشتهها،غلاتصبحانهوفرآوردههایآنها می باشد.

**گروهسبزیها:**مواد غذایی این گروه شاملانواعکاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن، انواعکلم،گل کلم ، شلغم ، کدو حلوایی،هویج، بادمجان،نخودسبز،لوبیاسبز،کدو سبز،فلفل،قارچ،خیار،گوجه فرنگی،پیاز، سیبزمینی و.... می باشد.

**گروهمیوهها:** این گروه شاملانواع مرکبات (مانند پرتقال،نارنگی،لیمو ترش،لیمو شیرین، گریپ فروت)، انواع توت، طالبی، خربزه، هندوانه، خرمالو،شلیل، هلو، زردالو، انگور، سیب، انبه، گلابی، انار و... و انواعآبمیوهطبیعی،کمپوتمیوههاومیوه هایخشک (خشکبار) می باشد.

**گروهشیرولبنیات:** این گروه شاملشیر، ماست،پنیر،کشک ودوغ می باشد.

**گروهگوشت وتخممرغ:**این گروه شامل گوشت، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک و تخم مرغ می باشد.

**گروه حبوباتومغزدانهها**: این گروه شامل انواع حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش، سویا و... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و... می باشد که بصورت ترکیب با غلات منبع خوبی از پروتئین هاست.

**تهیه غذاهای خانگی:** از غذاهای آماده و خارج از منزل کمتر مصرف نمایید. با توجه به این که در دوره قرنطینه خانگی مدت زمان طولانی در خانه هستید، می توانید غذاهایی که تاکنون به دلیل نداشتن وقت، تهیه نکرده اید را آماده نمایید.

**غذاخوردن اعضای خانواده با یکدیگر:** تهیه غذا و غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر، یکشیوه مناسب برای ایجادعادات غذایی سالم و تقویتروابط خانوادگی است. تا آن جاکه می توانیدفرزندان خود را در تهیه غذا مشارکت دهید.تا حد امکان سعی کنید به عنوان یک خانواده در کنار هم غذا میل کنید.این امر می تواند در کاهش اضطراب کودکان در این شرایط استرس زا کمک کند.

**ایمنی مواد غذایی:** ایمنی مواد غذایی پیش نیاز برای تامین امنیت غذایی و یک رژیم غذایی سالم است. هنگام تهیه غذا برای خود و دیگران، پیروی از اصول بهداشت فردی و رعایت اقدامات بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و بیماری های ناشی از غذا بسیار مهم است.

**مصرف فیبر کافی:** فیبر در داشتنیک سیستم گوارشی سالم نقش مهمی دارد و از پرخوریجلوگیری می کند. برای اطمینان از مصرف فیبر کافی، در صورت امکان در تمام وعده های غذایی سبزی ها، میوهها، حبوبات و غذاهای سبوس دار را انتخاب کنید. از نان هــای تهیه شــده بــا آرد ســبوس دار، برنــج قهــوه ای، ما کارونــی ســبوس دار، جــو و گنــدمکامــل (پوســت نگرفتــه) بیشتر استفاده نموده و از سبزی ها و میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

 **نوشیدن روزانه آب و نوشیدنی های بدون قند**

* هر فردی در روز باید به طور معمول هشت لیوان آب و مایعات مناسب دریافت کند. آب‌رسانی مناسب برای حفظ سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.
* برای مصرف کافی مایعات می توان برش های خیار، نعناع، لیمو یا پرتقال را به لیوان آب اضافه نمود. به دلیل داشتن قند زیاد در نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های صنعتی، آب میوه های صنعتی و شیرهای طعم دار مصرف آنها که موجب تحریک سیستم ایمنی و تضعیف آن می شود را محدود کنید.
* از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و بویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا خودداری کنید. زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. **چای کمرنگ ، انواع دمنوش های گیاهی در حد متعادل نیز مفید است.**

**مصرف مکمل ویتامین D:**با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه، نیاز هست افراد بالای 12 سالماهانه یک پرل 50000 واحدي مکمل ویتامین D، طبق پروتکل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی مصرف نماید. کودکان 12- 2 ساله نیز هر دو ماه یک عدد مکمل 50 هزارواحدی ویتامین Dمصرف کنند. از مصرف خودسرانه سایر مکمل های غذایی خودداری شود.

**دریافت اطلاعات از منابع معتبر:** اشاعه اطلاعات نادرست در ارتباط با کووید-19 به معضلی در دنیا تبدیل شده است که در ارتباط با تغذیه می تواند باعث حذف برخی از گروه های غذایی و افزایش غیرضروری برخی از اقلام غذایی و افزایش قیمت ها آنها در بازار شود یا در اثر اطلاعات نادرست مردم به سمت مصرف بی رویه برخی از [مکمل](http://nut.behdasht.gov.ir/) های غذایی روی آورده که علاوه بر هزینه بر بودن، می تواند سلامتی افراد را به خطر اندازد. گسترش اطلاعات نادرست در کنار مشکلات سلامتی که می تواند ایجاد کند سلامت روانی افراد را نیز به مخاطره می اندازد. توصیه می شود مردم اطلاعات مربوط به سلامت را از سایت های مورد تایید [وزارت بهداشت](http://nut.behdasht.gov.ir/) دریافت کنند و در این زمینه به اطلاعات هر کانال و گروه مجازی اعتماد نکنند. سایت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به آدرس <https://nut.behdasht.gov.ir/> یک منبع اطلاعاتی معتبر در زمینه آموزش تغذیه می باشد.

2**- میوه و سبزی های رنگارنگ اکسیر طبیعی تقویت سیستم ایمنی**

مصرف روزانه میوه و سبزی به خاطر دارابودن مواد مغذي گوناگون از جمله ويتامينهاي A ، C ، B ، املاح معدني آهن، منيزم، پتاسيم و موادآنتي اكسيداني همچون فلاونوئيد و كارتنوئيد ميتواند ما را در برابر بيماري هاي زيادي بخصوص کرونا بيمه كند. در واقع مصرف سبزيجات رنگارنگ به دليل املاح معدني و ويتامين هاي مختلف ميتوانند بروز بیماری های غير واگير مثل بیماری های قلبی، فشار خون ،دیابت، سرطان به خصوص سرطانهاي دستگاه گوارش و چاقی را در افراد كاهش دهند. همچنین مصرف میوه و سبزی می تواند از افزایش وزن و چاقی که احتمال ابتلا به کرونا را در فرد افزایش می دهد جلوگیری کند . چاقی خود یک عامل خطر مهم ابتلا به کرونا محسوب می شود. مرگ و میر ناشی از کوید 19 در افراد چاق بیشتر است.

باید بدانید. مقدار سبزیجات مورد نیاز بدن با توجه به هرم راهنمای غذایی روزانه 3 تا 5 واحد است.

بعلاوه،تخمینزدهمیشودکهدریافتناکافیمیوهوسبزیجاتحدود 14٪ازمرگهایناشیازسرطاندستگاهگوارش،حدود 11٪ازمرگهایایسکمیکقلبوحدود 9٪ازمرگهایسکتهمغزیدرسراسرجهانراایجادمیکند.همچنین 1.7میلیون (2.8٪) ازمرگومیردرسراسرجهانناشیازمصرف کم میوهوسبزی است.

**نقش مصرف میوه و سبزی در سلامت:**

**تقویت سیستم ایمنی**: ویتامین های C،A آنتی اکسیدانهای طبیعی هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند .ميوه ها و سبزی های زرد، نارنجي و سبز تیره منبع غني از بتاكاروتن هستند كه اين ماده در بدن تبديل به ويتامين A ميشود كه نقش بسزايي درپيشگيري از کرونا ، سرطان و دیابت دارد . ميوه هايی مثل انبه ،طالبي، خرمالو ،زردآلو، آلو ، موز، طالبی ، گرمک ، ، هلو، ازگيل ، اناناس ، گریپ فروت، پرتقال ، نارنگی و هندوانه و سبزی هایی مثل هویج، انواع کلم سفید وکلم قرمز، گل کلم ،کدو حلوایی ، شلغم ، لبو، گوچه فرنگی و انواع فلفل دلمه ای ، اسفناج از منابع سرشار این ویتامین ها هستند. البته به یاد داشته باشید که تمامی میوه دارای ویتامین C هستند و برای حفظ سلامت بدن مهم هستند.

**پيشگيري از سرطان:** مصرف روزانه سبزیجات یکی از عوامل مهم پیشگیری از سرطانها است.این اثر پيشگيري كننده مربوط به انتی اکسیدانها يي مانند فلاونید ، کاروتنوید ، ویتامین C،، A B9 و فیبر غذایی است. این مواد به عنوان مسدود کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی نقش بسزايي دارند. همچنين فيبر موجود در سبزيجات پيشگيري از سرطانها به خصوص سرطانهاي دستگاه گوراش نقش بسزايي دارند.

**كاهش خطر ابتلا به فشارخون**: سبزيجات مختلف داراي عنصري به نام پتاسيم هستند پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که کمبود آنمی تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. بنابر اين از طریق مصرف روزانه انواع سبزيجات به خصوص جعفری، کرفس، لوبیا سبز، و سیب زمینی كه غني از اين عنصر هستند ميتوانيد خود را در برابر بيماري هاي قلبي و فشار خون ايمن كنيد.

**كاهش خطر ابتلا به ديابت**: سبزيجات به دليل دارا بودن فيبربالا ميتوانند با كاهش جذب و كاهش روند آزاد شدن قند در خون احتمال ابتلا به ديابت را كاهش ميدهند.

**پيشگيري از چاقي**: سبزيجات منبع غني از فيبر هستند به طوري كه هر واحد سبزيجات 2 تا 3 گرم فيبر دارند . مصرف سبزيجات و سالاد قبل از غذا باعث ميشود كه حجم زيادي از معده با سبزيجات پر شود در نتيجه ميزان دريافت غذا كم ميشود بنابراين دريافت كالري كم يعني دوري از اضافه وزن و چاقي و در نتیجه پیشگیری از ابتلا به کرونا و بیماری های غیرواگیر.

**توصیه های کلیدی:**

* با اين كه تركيبات موجود درپوست ميوه ها برايسلامتي مفيد هستند اما توصيه مي شود ميوه ها را به دليل اين كه از سموم و مواد محافظت کننده برای نگهداری بهتر و طولانی ترآنها استفاده ميشود بدون پوست مصرف كنيد.
* سبزیجاتخانوادهکلمنیزازارزشغذاییبالاییبرخوردارهستند. اینسبزیجاتدرپیشگیریازسرطانها و تقویت سیتم ایمنی به خصوص مبارزه با ویروس کروناموثرهستند.ایندولموجوددرانواعکلمدارايخاصيتضدسرطانياستكهازسبزیهایخانوادهکلممیتوانبهكلمبروکلی،گلکلم،کلمبروکسلوکلمبنفش و سفیداشارهكرد.
* به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل استفاده کنید.
* از میوه های فصل همچون خرمالو، پرتقال، نارنگی، انار، سیب، لیموشیرین ، لیموترشو کیوی که مقدار زیادی ویتامین C دارند ، برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.
* برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد شامل انواع کلم، لبو و هویج و انواع سبزی های برگی مثل اسنفاج ، جعفری و بطورکلی سبزی خوردن استفاده کنید. اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف این گونه سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را با کمی آب بخارپز کنید.
* روزانهشلغموکدوحلواییکهسرشارازویتامینcوAهستندرامصرفکنید.
* دردورانقرنطینهبهجایمصرفتنقلاتچربوپرنمک (مانندآجیل و تخمههاینمکی) وشیرین (مانندانواعشیرینیوبیسکویتونوشیدنیهایشیرینشدهباقند)،ازانواعمیوههااستفادهکنید.
* ازسیر،زنجبیلوپیازهرروزدرغذاهایمصرفیاستفادهکنید. اینسهمادهغذاییتقویتکنندهسیستمایمنیهستند.
* ۱۰ تا ۱۵ درصدازمیزانانرژیمیوهناشیازقنداست. قندیکهدراینمیوههاوجودداردبیشترازنوعفروکتوزاست. توصیهمیشودكههمهافرادبهخصوصافراديكهكبدچربدارندياتريگليسريدبالادارند،بجای آب میوه از خود میوه استفاده کنند . مثلا بجای خوردن یک لیوان آب پرتقال تازه و طبیعی که حاوی قند زیادی است ، یک عدد پرتقال آب نگرفته که هم فیبر بیشتری دارد و هم قند آن کمتر است استفاده کنید. افزایشفروکتوز( قند موجود در میوه ) دربدنمیتواندباعثافزایشتولیدتریگلیسیریدو چاقی ميشود.
* ازجوانهگندم،ماشوشبدردررژیمغذاییروزانهخوداستفادهکنید. اینجوانههاسرشارازپروتئین،آهنوویتامینهایگروهB و C هستندکهبهتقویتسیستمایمنیشماکمکمیکنند.

**3- مصرف زیاد قند و نمک و چربی روز به روز شما را به ابتلا به کرونا نزدیک می کند**

 سیستم ایمنی مهمترین عامل و ابزار برای در امان ماندن از ابتلا به کرونا است، اما مصرفزیادقندونمکوچربی سیستم ایمنی شما را روز به روز ضعیفتر می کند و احتمال ابتلای شما به کرونا را افزایش می دهد. خانه نشینی اجباری این روزهای کرونایی، خود یکی از عواملی است که مصرف تنقلات و فست فود ها را افزایش داده است . مواد غذایی که پرنمک ، شیرین و پر چرب هستند ،زمینه ساز اضافه وزن و چاقی و به تبع آن افزایش احتمال ابتلا به کرونا ، دیابت ، پر فشاری خون، چربی خون بالا ، کبد چرب و... می شوند و خود این بیماری ها خطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید 19 را افزایش می دهد.. بنابراین در این دوران باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشیم به مواد غذایی و تنقلاتی که خریداری و مصرف می کنیم توجه بیشتری داشته باشیم . در واقع به جای مصرف تنقلات و مواد غذایی با نمک و چربی و قند بالا از مواد غذایی با نمک و قند و چربی کمتر استفاده کنیم تا این دوران همه گیری را با سلامتی پشت سر بگذاریم.

توصیه های کلیدی:

* در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید.
* به جای استفاده از نوشابه و نوشیدنی های شیرین، از دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند در وعده های غذایی استفاده کنید.
* مصرف سس مایونز را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی هایی همچون انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.
* تا جایی که ممکن است، روزانه ماست و شیر و پنیر کم چرب مصرف کنید.
* مصرففستفودهامثلانواعپيتزا، سوسيسو كالباسو غذاهايكنسرويكهحاويسديمونمكزياديهستندرامحدودكنيد تا احتمال ابتلای شما به کرونا کمتر شود.
* در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تخمه های نمکی) ، چیپس ، انواع پفک ، و مواد شیرین (مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند)، از انواع میوه ها استفاده کنید.
* انواع نوشابه ها و آبميوه هاي صنعتي، آب نبات، شكلات، نوشيدني هاي شيرين مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شيريني هاي خشك و تر حاوي مقاديرزيادي مواد قندي هستند.مصرف زیاد مواد قندی هم موجب تحریک و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود . در مصرف آنها افراط نكنيد.
* در حین خرید،به نشانگر های رنگی تغذیه ای مواد غذایی توجهکنید،چراکهبهشمامیگویندکهدرمحصولمربوطهچقدرسدیم )نمک(، قند و چربی وجوددارد.
* احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است، مراقب وزنتان باشید.
* احتمال زنده ماندن افراد چاقی که مبتلا به کرونا می شوند پایین است پس به فکر کاهش وزن باشید.
* چاقی= افزایش احتمال ابتلا به کرونا = خداحافظی با زندگی
* حتی الامکان ازبیرونغذاتهیهنکنیدوسعیکنیددرخانهغذادرستکنید.
* مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف نمایید. از روش های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن استفاده نمایید. در صورت تمایل به سرخ کردن ، با مقدار کمی روغن به مدت کوتاه تفت بدهید.
* نمکدان را از سفره های خود حذف کنید. از چاشنی های دیگر برای مزه دار شدن غذا استفاده کنید.
* مصرففستفودهامثلانواعپيتزا،سوسيسوكالباسوغذاهايكنسرويكهحاويسديمونمكزيادياسترامحدودكنيد.
* بيشتراز 5 گرمنمكدرروز( معادل یک قاشق چایخوری ) مصرفنكنيد. دقت کنید که این مقدار نمک باید از همه مواد غذایی که در طول روز می خورید تامین شود.
* به نمک پنهان در مواد غذایی توجه کنید. انواع کنسروها ، فست فودها ، آجیل و تنقلات ، شور ها و ترشی ها حاوی مقدار زیادی نمک هستند
* ادويهجاتراجايگزيننمكدانكنيد.
* کلنمکمصرفیروزانهبایدکمتراز 5 گرمیعنیکمترازیکقاشق چایخوری باشد.اینمقدارشاملنمکیکهبطورطبیعیدرغذاهاوجودداردنیزمیشود.
* برایبهبودطعمغذاوکاهشمصرفنمکدرتهیهغذاهابهجاینمکازسبزیهایتازه،سیر،لیموترش،آبنارنج،آویشن،شویدو ... استفادهکنیم.
* 24- اگر عادت مصرف به پنیر های سنتی دارید قبل از مصرف حتما 24 ساعت قبل در آب بگذارید تا مقدار نمک آن کاهش یابد.
* پوست مرغ و چربي هاي گوشت و مرغ را جدا كنيد.
* سعي كنيد كمتر از غذاهاي سرخ كرده استفاده كنيد..
* براي سرخ كردن ازروغن مخصوص سرخ كردن استفاده كنيد.
* در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
* از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
* روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
* برای پخت غذا بهتراست از روغن های مخصوص پخت و پز مثل آفتابگردان ، ذرت ، سویا یا کلزا استفاده کنید.
* از خرید و مصرف روغنهایی که به صورت سنتی تهیه می شوند مثل روغنهای کنجد که با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود خودداری کنید و در صورت تمایل به مصرف روغن کنجد از روغن ارده کنجد صنعتی استفاده کنید.
* مصرفکره،سرشیر،خامهوسسمایونزرامحدودکردهوبهجایآنبااستفادهازماست،آبلیمو،کمی روغنزیتونسسسالادتهیهکنیم .

**4- توجه به نشانگر رنگی تغذیه ای، تضمین خرید مواد غذایی سالمتر و سیستم ایمنی قویتر برای مقابله با کرونا**

الگوي غذايي نامناسب به صورت مصرف زياد قند، نمك و چربي مهمترين دليل ابتلا به بيماري‌هاي غير واگير است و پيامد مصرف زیاد مواد قندی و چربی و روغن، اضافه وزن و چاقیاست که در شرایط فعلی بحران کرونا، یک عامل خطر مهم ابتلا به کووید 19 می باشد. .نشانگر رنگي تغذيه اي بر روي بسته بندي تمامي محصولات غذايي و آشاميدني درج شده است و شهروندانميتوانندبامطالعهاينبرچسبومشاهدهرنگهايمختلفبررويآن،موادغذاييمناسبخودراانتخابوخريداريكنند. نشانگرهای رنگی تغذیه ای شامل اطلاعات مربوط به میزان انرژی، قند، چربی کل، نمک و اسیدهای چرب ترانس در هر سهم از ماده غذایی است. در مورد مواد غذایی که سهم مشخصی برای آنها تعریف نشده، مقادیر مواد مغذی در ۱۰۰ گرم یا ۱۰۰ میلی لیتر از آن مواد غذایی بیان می شود. مقدار انرژی بر حسب کیلوکالری و مقادیر سایر مواد مغذی بر حسب گرم ذکر می شود.

نشانگر میزان انرژی، بدون رنگ است؛ ولی نشانگر سایر مواد مغذی با رنگهای سبز، نارنجی و قرمز مشخص می شود.

رنگ هر نشانگر چه چیزی را بیان می کند؟

**رنگقرمز**: اینرنگنشاندهندهبالابودنمادهموردنظردرمحصولغذاییمیباشدکهاحتیاطدرمصرفآنبرایافرادباچربیوقندخونبالالازماست.

**رنگنارنجی**: اینرنگنشاندهندهمیزانمتوسطیازمادهموردنظردرمحصولغذاییمیباشدومشکلاتتغذیهایخاصیراایجادنمیکندولیبهمصرفکنندههشدارمیدهدازمصرفمکرراینمحصولغذاییپرهیزکند.

**رنگسبز**: رنگسبزنشاندهندهبهترینمحدودهتغذیهایبرایتماممصارفبودهوازنظرتغذیهایبرایکسیمشکلسازنمیباشد،تمامیمواردذکرشدهرابهمیزانمناسبیداشتهوبهعنوانمحصولسالمتوصیهمیشود.

یک نمونه نشانگر رنگی تغذیه­ای را در زیر مشاهده می کنید:



درهنگامخریدموادغذاییداراینشانگررنگیتغذیهایبهمواردزیرتوجهکنید:

* افراد داراي فشار خون نبايد مواد غذايي حاوي نمك زياد را مصرف كنند. اين افراد مي تواند با توجه به نشانگر رنگي تغذيه اي، از خريد مواد غذايي با نمك بالا خودداري كنند. رنگ زرد نشان احتياط و رنگ قرمز نيز نشان محدوديت مصرف است.
* محصولاتباتعدادنشانگرسبزبیشتربایددراولویتخریدومصرفقراربگیرند.
* هموارهدرانتخابومقایسهموادغذاییازگروههاییکسان،مثلادونوعپنیر،رنگسبزنسبتبهرنگزردورنگزردنسبتبهرنگقرمزبایددراولویتخریدقراربگیرد.
* مصرفموادغذاییداراینشانگرهایقرمزبایددررژیمغذاییروزانهمحدودگردد.

5- تغذیه در دوران ابتلا به کووید-19

تغذیه در دوران بیماری با تغذیه در زمان عادی متفاوت است در این دوره علاوه بر تامین نیازهای روزانه باید به تغییراتی که بر اثر بیماری در بدن ایجاد می‌شود توجه داشت. این تغییرات می‌تواند طیف وسیعی از تغییرات را شامل شود که شامل کاهش اشتها، کاهش حس بویایی و چشایی، عدم توانایی در جویدن و بلع، ضعف ناشی از بیماری، عدم رغبت به غذاهای خاص و تغییراتی دیگر بسته به شدت و مدت ابتلا به بیماری باشد. بنابراین در تغذیه بیماران باید وضعیت بیمار بررسی شده و متناسب با وضعیت بیمار برنامه غذایی او را تهیه کرد. اگر چه تنظیم رژیم غذایی بیمار بهتر است توسط کارشناس تغذیه و رژیم درمانی صورت گیرد ولی توصیه های کلی به بیماران می‌تواند به کسانی که به خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی دسترسی ندارند کمک کننده باشد. در این بخش توصیه های کلی در ارتباط با تغذیه بیماران مبتلا به کووید-19 ارایه می‌شود.

* بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به کووید-19رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالا می‌باشد. البته این رژیم برای بیمارانی است که توانایی جویدن و بلع را دارند.
* بهطورکلینوشیدنمایعاتکافی،گامیمؤثردرکنترلبیماریاست. استفادهازآب،آبمیوه‌ها،چایوانواعسوپ‌هاهمزمان باشروععلائمتوصیهمی‌شودهضمترکیباتمایعنیازبهانرژیکمتریدارد،درنتیجهبدنانرژیکافیبرایمقابلهبابیماری راخواهدداشت. مایعاتبهرقیقشدنترشحاتودفعسمومکمکمی‌کنندوباعثتسکینگلودردمی‌شود.
* ازدیگرترکیبات مهمدرمقابلهبااینبیماریمی‌توانبهدریافتکافیریزمغذی‌هایموثردرسیستمایمنیازقبیلویتامین های C، B6، E، D، و مواد معدنی روی،منیزیم،سلنیموامگا 3 به ویژهازمنابعغذاییغنیازاینترکیباتاشارهکرد. بهعنواننمونهسلول‌هایسیستم ایمنیغنی ازویتامین Cبودهودرشرایطاسترسدستیابیویتامین C بهسلولهایدرگیرافزایشمی‌یابدکهخودتوجیهکنندهافزایش نیازبهویتامین C درشرایطبیماریوالتهاباست. متخصصانمعتقدندویتامین C نقشمهمیرادرتقویتسیستمایمنیو پیشگیریو کنترل بیماریعهده داراست.

**توصیهها:**

* رعایتتنوعوتعادلدربرنامهغذاییواستفادهازهمه6گروهغذاییشاملگروهنانوغلاتباتاکیدبرغلاتونان‌های سبوسدار،انواعجوانه‌هاوگروهمیوه‌هاباتاکیدبرمصرفانواعمختلفمیوه‌ها،گروهسبزی‌هاباتاکیدبرمصرفانواعآن‌هابا رنگ‌هایمتفاوتوبهویژهخانوادهکلم،گروهگوشت‌هاباتاکیدبرتخممرغ،مرغ،ماهی،گروه حبوباتومغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوباتوگروهشیرولبنیات باتاکیدبرمصرفلبنیاتکمچرب.
* مصرفمنظموعدهایاصلیغذاییومیانوعدهدرطیروزباتاکیدبرصرفصبحانه.
* دروعدهصبحانهازتخممرغ،شیرکمچربوپنیرکمچربوکمنمک،نانوغلاتسبوس‌دارومیوهوسبزیاستفادهشود.
* مصرفمنظمصبحانهکاملدرتقویتسیستمایمنینقشدارد.
* تامینپروتئینموردنیازروزانهبه ویژهازطریقتخممرغوگوشتسفیدوحبوبات برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن.
* مرغوتخممرغمنبعخوبیازعنصرروی و پروتئین می باشد مصرفکافیوروزانهمنابع روی وپروتئیندر تقویتسیستمایمنی بسیاراهمیتدارد.
* دریافتمکمل‌هایتوصیهشدهازقبیلویتامین D براساسپروتکل‌هایابلاغی وزارت بهداشتبرایگروه‌هایسنیمختلفصورتگیرد.
* استفادهازمنابعغذاییحاویآهنهمانندانواعگوشتوحبوبات، انواع مغزها ، انواع خشکبار.
* ازحبوباتهمراهمنابعغذاییویتامین C مانندنارنجوآبلیمویتازهبهمنظورجذببهترآهنمی‌تواناستفادهکرد.
* استفادهازمنابعغذاییویتامین B6 همچونتخممرغ،مرغ،ماهی،قارچ،حبوباتوآجیلهامی‌توانددرتقویتسیستم ایمنینقشداشتهباشد. ویتامین B6 درمتابولیسمپروتئیننیزنقشدارد.
* مصرفغذابهصورتکاملاپختهباشد. بهخصوصدرموردگوشت‌ها،مرغ،ماکیان،ماهیهاوتخممرغتوجهکنیدکهکاملاوبهخوبیپختهشدهباشد.
* مصرفسوپبهمنظوردریافتسبزیجات،غلاتکامل (مانندبلغور گندم و جو) ومایعات. درتهیهسوپمی‌توانازمنابعپیشسازویتامین A (هویج،گوجهفرنگیوکدوحلوایی) وهمچنینازانواعسبزیجاتبرگسبزنظیرتره،جعفری،اسفناجوگشنیز، برگ چغندرونیزاز سبزیجاتیمثل کلمبروکلیوپیازبهعلتداشتنترکیباتگوگردیوجوانه‌هابهدلیلداشتنانواعویتامین‌های B وهمچنین از منابع پروتئینی مثل حبوبات ، تخم مرغ و یا گوشت سفید، ماست و یا کشک استفادهنمود.
* مصرفمایعاتگرمفراواننظیرآبجوش وچایکمرنگ، شیر کم چرب، مصرفمیوهوسبزیتازه،استفادهازتمامزیرگروه‌هایمیوه‌هابهدلیلداشتنپیشسازویتامین A وویتامین C واستفاده ازتمامزیرگروه‌هایسبزی‌جاتمشتملبرسبزیجاتزرد،قرمز،نارنجیوسبزرنگخوبشستهوضدعفونیشده. سبزی‌جات‌ بهدلیلداشتنپیشسازویتامین A، اسیدفولیکودارابودنویتامین C ورنگدانه‌هایفراوانسببارتقایسیستمایمنی می‌گردند.
* مصرفانواعمرکبات) پرتقالونارنگیولیموترش، لیمو شیرینونارنج) بصورتمنظموروزانهحداقلدوعدددرروز. مرکباتحاوی ویتامین C هستندکهنقشمهمیدرتقویتسیستمایمنیدارند.
* مصرفغلاتکامل) سبوسدار) مانندنان‌هایسبوسدار. غلاتکاملحاویویتامین‌هایگروه B وسلنیومهستندکه می‌تواندبهتقویتسیستمایمنیکمککنند.
* مصرفشیرولبنیات (کمچرب) وترجیحاپروبیوتیکبهمقدارحداقلدولیوان شیر و یا جایگزین های آن ( ماست ، پنیر ) درروز. اینگروهمنبعخوبیازویتامینB2و B12هستندکهدرسیستمایمنینقشدارند.
* استفادهمنظمازماست‌هایپروبیوتیک. اینمواددرسلامتدستگاهگوارشوممانعتازرشدوتکثیرانواعمیکروب‌هانقش دارند بهعلاوهماستمنبعخوبیازپروتیینورویمی‌باشد.
* مصرفانواعماهیحداقلدوباردرهفته. ماهی ها حاویچربی‌هایامگا 3 و سلنیومهستندکهنقشمهمیدرتقویتسیستم ایمنیدارد.
* استفادهازانواعروغنمایع گیاهی (نظیرروغنکانولا،کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویاوروغنزیتون)درپختغذا. اینموادنیزحاوی امگا 3 هستندوتوصیهمی‌شودکهدرمحدودهانرژیموردنیازمصرفشوند. بطور کلی 25 تا 30% انرژی مورد نیاز روزانه باید از چربی و روغن تامین شود. مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.روغن‌هایمایعگیاهیحاویویتامینEنیز هستندکهدرتقویتسیستمایمنینقشدارد.
* گنجاندنانواعآجیلومغز‌هایبی‌نمک یا کم نمکدربرنامهغذاییو بعنوان میان وعده برایتقویتسیستمایمنیمناسباست. آجیل‌هامنبعخوبیاز ویتامین E ورویوسلنیوممی‌باشند. البتهلازمبهذکراستکهنبایددرمصرفآن‌هازیادهروینمود چون حاوی مقادیر زیادی چربی هستند و موجب اضافه وزن و چاقی می شوند.
* ازمصرفزیادفستفودها،گوشت‌هایفرآوریشدهوغذاهایسرخشدهاجتنابکنیدچراکهاینموادغذاییحاوینمک زیاد،اسیدهایچربترانسواشباعبودهوبرایسلامتیوعملکردسیستمایمنینامطلوبهستند.
* گرچهبعضیموادغذاییمانندسیر و زنجبیلبهواسطهوجودفیتوکمیکال‌هادرتقویتسیستمایمنینقشدارنداما بزرگنماییخاصیت آن‌هاومصرفبیرویهآنها توصیهنمی‌شود.
* ازمصرفنوشابه‌هاونوشیدنی‌هایشیرینشدهباشکرومصرفقندسادهاجتنابکنیدچراکهباتضعیفعملکردسیستم ایمنیهمراهاست. در کل باید مصرف قند و شکر کاهش داده شده و از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه موثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضد التهابی دارد.

6-نکات مهم در تغذیه دوران نقاهت کووید-19

در دوره بیماری، 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 در نتیجه سیر بیماری طولانی تر می شود .بنابراین لازم است کلیه بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر بویژه کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن مثل سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و... تحت نظر و مراقبت تغذیه ای ویژه قرار گیرند.

در دوران نقاهت، ( دوران نقاهت به زمانی گفته می شود که بیمار تقریباً [**سلامت**](http://yaresevom.com/) خود را به دست آورده، ولی هنوز به بهبودی کامل نرسیده است) اشتها 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 افزایش نیاز به مواد مقوی و مغذی و آب و الکترولیت ها ناشی از سوخت و ساز بالا در بدن و در عین حال بی اشتهایی ناشی از بیماری به میزان لازم و کافی تامین و جذب نشده اند.

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. همچنین ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای مطابق با دستورالعمل های ابلاغی کشوری در کودکان زیر 2 سال، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می شود

کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی وتنظیم فشارخون دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود

در نهایت ضروری است کلیه الزامات تغذیه ای، پرهیزهای غذایی و نکات بهداشتی و ایمنی در کلیه مراحل تهیه، آماده سازی، نگهداری پخت و سرو غذا توسط مراقبین و تامین کنندگان غذا در نقاهتگاه ها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد.

**14 نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت کووید-19**

1. تامین **مقادیر زیاد مایعات** همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب پرتقال، آب سیب، آب لیمو شیرین و...) و آب سبزی های تازه طبیعی(آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و...) ، چاي كم رنگ، آب گوشت يا آب مرغ به میزان حداقل 8 لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
2. 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...
3. مصرفروزانه **میوه و سبزی تازه** (کاهو، کلم، سبزی خوردن و...) یا سبزیجات آبپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم
4. استفاده از مقدار زیاد **منابع غذایی ویتامین A** که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانندزرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوایی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی و قرمز ، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج ، برگ چغندر ، جعفری و...
5. استفاده از **منابع غذایی ویتامین C** بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه 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
6. استفاده از **منابع غذایی پروتئین**، **روی، آهن، سلنیم**که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و...) و خشکبار
7. استفاده از **منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای** همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
8. استفاده از **روغن گياهي يا روغن نباتی** شامل آفتابگردان، سويا، پنبه دانه، زيتون، کنجد، كلزا 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
9. استفاده از **عسل** برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه در حد متعادل. زیاده روی در مصرف عسل نیز موجب چاقی می شود.
10. استفاده از **زردچوبه** در تهیه غذا بعلت خاصیت ضد التهاب آن
11. اضافه کردن **سیر و پیاز تازه و زنجبیل** به غذاها که به تقویت عملکردسیستمایمنیبدن کمک می کند
12. استفاده از **زنجبیل یا موز** در مواردی که حالت تهوع وجود دارد
13. اضافه كردن مقداری **پودر سبوس خوراکی** (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهايی همچون آش، سوپ يا سالاد برای جلوگیری از یبوست
14. مصرف منظم **صبحانه** و دو تا سه **میان وعده** برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

**14 نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت کووید-19**

1. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش غلیظ، ماکارونی و سوسیسو کالباس ، کله وپاچه که هضم آن دشوار است
2. محدود کردن غذاهایپرچرب و یا سرخکرده 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 کاغذ های جاذب گرفت و سپس مصرف کرد).
3. محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فراوری شده
4. ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند
5. محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور
6. محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل،انواع سس های تند و سس خردل
7. محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند و عسل
8. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
9. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
10. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
11. اجتناب از مصرف از روغن ها و چربی های حیوانی شامل، كره، پيه، دنبه و.....
12. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و...)

سلامت باشید