تغذیه در دوران نقاهت بیماری کووید-19



نکات مهم در تغذیه در دوره ی نقاهت بیماری کووید-19

توصیه ها و پرهیزها

وزارت بهداشت ، درمان و آمو.زش پزشکی

برگرفته از دفتر بهبود تغذیه جامعه

بیمارستان سردار شهید ارجمند مالخلیفه

سال 1399

**1**

دوره ی نقاهت : در این مبحث منظور دوره ای از بیماریست که علائم تخفیف پیدا کرده و به اصطلاح در حال نزدیک شدن به دوره ی ریکاوری هستیم

در دوره ی بیماری اشتهای بیمار کاهش می یابد و به دلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی ،احتمال بروز سوء تغذیه وجود دارد و بهتر است افراد در معرض خطر به خصوص کودکان ،مادران باردار و شیرده ، سالمندان و بیماران مزمن مثل بیماری های سل ، سرطان ، دیابت ، فشار خون بالا و نقص سیستم ایمنی تحت نظر و مشاوره تغذیه قرار بگیرند .

\*\* در دوره ی نقاهت یا بهبودی اشتها افزایش می یابد و بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها ، ویتامین ها ، پروتئین و انرژی مورد نیاز است .

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

\*\* کمبود خواب شبانه همچون سمی مهلک بر پیکره ی سیستم ایمنی بدن می باشد که در بر هم زدن تعادل فشار خون هم نقش مهمی دارد .

\*\* مصرف مکمل های غذایی در کودکان و مادران باردار و شیرده و نوجوانان و سالمندان تنها زیر نظر پزشک و رعایت دستورالعملها توصیه می شود

**2**

\*\* حرکات سبک ورزشی در دوره نقاهت چاره ساز است

******

 **\*\* کلیه ی الزامات در تهیه ، آماده سازی ، نگهداری ، پخت و پز غذا فراموش نشود .**

**\*\* استفاده همزمان از غذاهای با طبع سرد باعث تشدید روند ضعف و بی حالی می شود**

**\*\*رعایت رژیم غذایی قبلی در افراد دیابتی و فشار خونی نیز در دوره ی بیماری به قوت خود باقیست و این افراد ضمن مراقبت و پیشگیری از سوء تغذیه باید مراقب کنترل بیماری زمینه ای خویش یعنی دیابت و فشار خون نیز باشند**

***3***

**اصول تغذیه ی صحیح در دوران نقاهت بیماری کووید – 19**

1. تامین مقادیر زیاد مایعات : مثل آب و آب میوهتازه ( پرتغال وهویج و سیب ) جمعا 8 لیوان در روز
2. مصرف انواع سوپ : مثل سوپ سبزیجات و جو و آش های سبک مثل آش جو و برنج و سبزیجات
3. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه ( کاهو ،کلم،سبزی خوردن ) و می توان برای تحریک اشتها نیز به صورت دورچین غذا استفاده کرد
4. استفاده از منابع غذایی ویتامین A که باعث حفظ مخاط تنفسی می شود مثل ماهی و میوه و سبزی های زرد و نارنجی مثل کدو حلوایی ، هویج ، فلفل دلمه ای و همین طور کاهو و اسفناج
5. استفاده از منابع غذایی ویتامین C : به خاطر خاصیت آنتی اکسیدانی آن از قبیل مرکبات و میوه ها و سالاد و ...
6. استفاده از منابع غذایی پروتئین ،روی،آهن،سلنیوم که تقویت کننده سیستم ایمنی هستند مثل مرغ،ماهی ،میگو، تخم مرغ ، 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 سبوس دار
8. استفاده از روغن گیاهی و یا نباتی : شامل آفتابگردان ، سویا ، زیتون و کنجد (ممنوعیت سرخ کردن این روغن ها )
9. استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهر سرفه
10. استفاده از زردچوبه در غذا به علت خاصیت ضد التهاب آن

***4***

1. اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها

 که باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی می شود

1. استفاده از موز یا زنجبیل نیز در کنترل حالت تهوع موثر است
2. مصرف منظم صبحانه و میان وعده
3. اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی ( برنج یا گندم ) فرآوری شده به غذاهایی مثل سوپ و آش برای جلوگیری از یبوست



\*\* از سرخ کردنی ها پرهیز شود و به جای آن از پختنی ها استفاده کنیم

**5**

محدودیتهای غذایی در بیماری کووید-19

* پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ و سوسیس و ...
* محدود کردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند الویه و سیب زمینی سرخ کرده و پیتزا و کتلت و ..
* غذاهای فست فود و آماده و بیرون بر ممنوع
* ممنوعیت استفاده از ترشی جات و سرکه که باعث خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شود
* محدودیت مصرف نمک و غذاهای کنسروی
* محدود کردن مصرف شیر و لبنیات به جز نوع پروبیوتیک آن
* محدود کردن مصرف رب گوجه، فلفل و سس ها
* محدود کردن شیرینی و آبمیوه صنعتی و نوشابه و شکر و مربا و قند
* محدودیت در استفاده از نوشیدنی های محرک مثل قهوه ، چای غلیظ ، نسکافه و شکلات تلخ
* اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
* ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت اسهال
* محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی مثل کره ، دنبه و ...
* ممنوعیت سرخ کردن روغن های توصیه شده از قبیل آفتاب گردان ، کنجد ، سویا و زیتون
* تداوم محدودیت ها و رژیم های غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند مثل دیابت و فشار خون
* **6**