

✚ هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.

✚ از هویج و کدوخلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.

✚ مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.

✚ از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.

✚ استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.



✚ کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این 2 ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات

دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، سلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ایی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند. بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا 2 عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدوخلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ گاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه 3 واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل 2 واحد میوه توصیه شود.



کودکان زیر 5 سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند :

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد. کمبود دریافت غذایی ویتامین هایی مثل ویتامین C و A با تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.



با مصرف روزانه منابع غذایی حاوی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموترش و لیموشیرین، کیوی و سبزیهای



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

تغذیه در کرونا



واحد آموزشی به بیمار

با آرزوی سلامتی

تاریخ ابلاغ: تیر 99

تاریخ بازنگری: -

آدرس وب سایت بیمارستان

nkums.ac.ir/category/15413

بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در
برنامه غذایی روزانه، و حصول اطمینان از
دریافت کافی ریز مغذیها و پروتئین از برنامه
غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به
بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.



وسبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر
استفاده شود.



از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده
(مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که
مغز پخت نشده اند) خودداری شود.

از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از
نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری
شود.

در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از
مایعات، غذاهای آبکی مثل سوپ و آش
همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم
استفاده کنید.