

NOORHOSPITAL_SHAHRIYAR

دوازدهمین بسیج ملی تغذیه سالم

۱۵ تا ۲۰ آذر ۱۴۰۰



تغذیه، کرونا، واکسیناسیون

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

روابط عمومی بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی نور شهریار



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار



واحد آموزش و ارتقای سلامت
واحد تغذیه

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری کرونا

*** رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از شش گروه غذایی در پیشگیری و درمان بیماری کرونا موثر است.**

*** مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر مصرف صبحانه.**

*** در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات**

سبوسدار و میوه و سبزی استفاده شود





*** مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.**

*** تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات**

برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن

*** مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی و پروتئین می باشد مصرف کافی و**

روزانه منابع روی و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد.

*** دریافت مکملهای توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل‌های ابلاغی وزارت**

بهداشت برای گروه‌های سنی مختلف صورت گیرد



*** منابع غذایی حاوی آهن مانند انواع گوشت و حبوبات، انواع مغزها، انواع خشکبار استفاده کنید**

*** از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن استفاده کنید.**

*** استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها میتواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.**



*** مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشتها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملاً و به خوبی پخته شده باشد**



*** از انواع سوپ ها به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو)، لبنیات و مایعات استفاده**

کنید

*** مصرف میوه و سبزی تازه، سبب ارتقای سیستم ایمنی میگردند**

*** مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت**

سیستم ایمنی دارند.

***مصرف غلات کامل سبوس دار مانند نانهای سبوس دار، غلات کامل حاوی**

ویتامینهای بی و سلنیوم هستند که میتواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند

***مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان شیر و یا**

جایگزین های آن (ماست، پنیر) در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند

که در سیستم ایمنی نقش دارند





*** استفاده منظم از ماستهای پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و**

ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروبها نقش دارند به علاوه ماست منبع خوبی از

پروتئین و روی میباشد



*** مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. ماهی ها حاوی**

چربیهای امگا ۳ و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم

ایمنی دارد

*** گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بینمک یا کم نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان**

وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است

***از مصرف زیاد فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند**

***از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است**

