

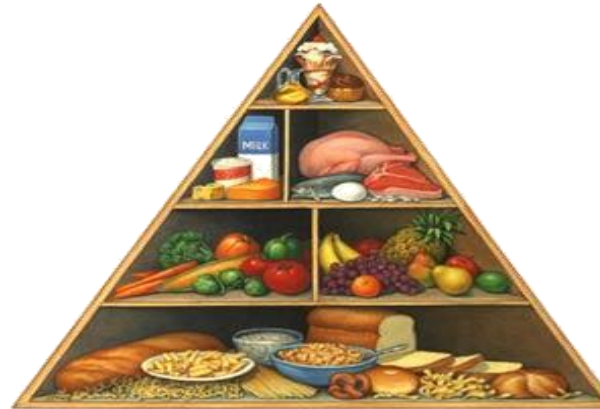
اصول مراقبت تغذیه ای

به طور کلی نوشیدن مایعات کافی به دلیل اینکه هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد در کنترل بیماری موثر می باشد. مثل: آب و آبمیوه ها ، چای و انواع سوپ ها . در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت. از دیگر ترکیبات مهم دیگر: ریز مغذی های مؤثر که درافزایش قدرت سیستم ایمنی بدن موثر هستند از قبیل ویتامین C ویتامین B6,E,D ، روی ، سلنیوم و امگا ۳



توصیه ها : رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ی ۵ گروه مواد غذایی شامل **نان و غلات** که **تأکید** بیشتر بر نان سبوسدار و انواع جوانه ها است. **گروه میوه ها** با **تأکید** بر مصرف انواع مختلف میوه ها ، سبزی ها

بویژه خانواده کلم است ، گروه **گوشت ها** با **تأکید** بر تخم مرغ ، ماهی ، حبوبات ، مغزها . **گروه شیر و لبنیات** با **تأکید** بر مصرف شیر و لبنیات کم چرب می باشد.



مصرف منظم وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز و با **تأکید** بر صرف صبحانه توصیه می شود. در وعده صبحانه تخم مرغ ، شیر کم چرب ، پنیر کم چرب و کم نمک ، غلات سبوس دار ، میوه و سبزی را می توان استفاده کرد.

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

میتوانید پروتئین مورد نیاز روزانه را از طریق تخم مرغ ، گوشت سفید و حبوبات بدست آورید .



توصیه می شود منابع حاوی آهن ، همانند انواع گوشت و حبوبات را همراه با منابع ویتامین C مانند نارنج ، آبلیمو تازه به منظور جذب بهتر آهن استفاده کنید.

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

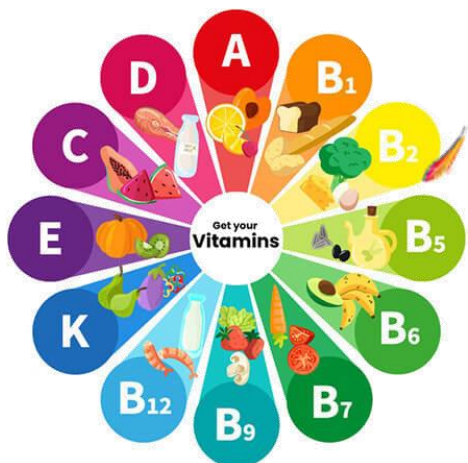


توجه :

غذاها را کاملاً به صورت پخته استفاده کنید. به خصوص در مورد گوشت ، مرغ ، ماهی و تخم مرغ، توجه کنید که کاملاً و بخوبی پخته شده باشند.

اصول مراقبت تغذیه ای

برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹



کد شناسه: F-TEP-109

تاریخ ابلاغ: ۹۹/۱۱/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۱/۰۱

آدرس وب سایت و کانال تلگرام آموزشی بیمارستان:

www.farabi.mui.ac.ir

@farabi1396

گردآورنده: عارفه میرکازمی (کارشناس پرستاری)

تحت نظر و تدوین دفتر آموزش سلامت

مصرف شیر و لبنیات کم چرب ترجیحا پروبیوتیک به میزان حداقل ۲ لیوان در روز



مصرف انواع ماهی حداقل ۲ بار در هفته، این مواد غذایی داری امگا ۳ هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

سعی کنید از انواع آجیل و مغزه های بی نمک در برنامه غذایی جهت تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید آجیل ها منبع خوبی از ویتامین C، سلنیوم و روی می باشد.



از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده و نوشابه اجتناب کنید زیرا موجب ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود.



با آرزوی سلامتی

مصرف سوپ ها را به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل و مایعات مصرف نمایید. در تهیه سوپ میتوان از هویج، گوجه فرنگی، کدو حلوائی و همچنین انواع سبزیجات برگ سبز نظیر: تره، جعفری، اسفناج، گشنیز، کلم بروکلی، پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و هم چنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمایید.



مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ توصیه می شود.

مصرف انواع مرکبات حاوی ویتامین سی اعم از پرتقال، نارنگی، لیموترش و نارنج به صورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز، نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.

