

پیام های زیرنویس تلویزیون به مناسبت روز جهانی غذا

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری کرونا

رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده روزانه از ۶ گروه غذایی شامل:

- گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها . غلات کامل حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها به صورت تازه یا آب یز روزانه حداقل دو عدد. میوه ها حاوی ویتامین A و C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
- گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آن ها با رنگ های متفاوت و به ویژه خانواده کلم . سبزی جات به دلیل داشتن بیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند.
- گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی به منظور تامین پروتئین ، آهن ، روی ، ویتامین B12 و اسید فولیک
- گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات
- گروه 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.

- مصرف زیاد فست فودها که حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند ، موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شوند.
- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین بخصوص انواع نوشیدنی های دارای قند افزوده ، نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی ، تحریک سیستم ایمنی بدن را بدنبال دارد.
- دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز ، سبب به هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اختلال سوخت و ساز و برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.

- مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا و استفاده از آب نارنج و آبلیمو به جای سس
- کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه
- پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و بر هم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی
- عدم مصرف خودسرانه مکمل های ویتامین برای پیشگیری از کرونا

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

کرونا

درج نشانگر های رنگی تغذیه ای بر روی برچسب مواد غذایی ، میزان انرژی ، قند ، نمک ، چربی و اسید های چرب ترانس در آن ماده غذایی را به ما نشان میدهد.

رنگ قرمز: این رنگ نشان دهنده بالا بودن ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد که احتیاط در مصرف آن برای افراد با چربی و قند خون بالا لازم است.

رنگ نارنجی: این رنگ نشان دهنده میزان متوسطی از ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد و مشکلات تغذیه ای خاصی را ایجاد نمی کند ولی به مصرف کننده هشدار می دهد از مصرف مکرر این محصول غذایی پرهیز کند.

رنگ سبز: رنگ سبز نشان دهنده سلامت و یک انتخاب مطمئن و سالم است.

توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی

برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند: تب، بی اشتها، اسهال، تهوع و استفراغ را تجربه کنند. توصیه های تغذیه ای ذیل در کاهش علائم موثر است :

توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که تب دارند:

- ۱- مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر
- ۲- مصرف میوه ها : سیب ، موز ، آلو ، طالبی ، کیوی ، پرتقال -مصرف سبزی ها : اسفناج ، جعفری ، لوبیا سبز ، هویج ، کدو حلوائی ، گوجه فرنگی و سیب زمینی
- ۳- مصرف پروتئین : انواع گوشت (قرمز ، مرغ ، ماهی و طیور) - تخم مرغ

توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که بی اشتها دارند:

۱. مصرف چای لیمو زنجبیل
۲. اضافه کردن ادویه ها و گلپر به غذا
۳. مصرف سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
۴. مصرف شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین
۵. اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا

۶. اضافه کردن دانه، بذر، مغزها، گیاه، نخل، گوجه، بستره به ماست یا سوپ یا سبادهای

توصیه های تغذیه ای کرونایی مبتلا به اسهال

الف- مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال:

- مصرف آب و مایعات فراوان در بین وعده های غذایی
- موز
- سیب پخته / کمپوت سیب بدون شکر
- نان سفید
- سیب زمینی پخته
- جوجه آب پز یا بخارپز
- ماست پروبیوتیک
- سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی

ب- مواد غذایی نامناسب زمان اسهال

۱. قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، کاکائو و شکلات
۲. مواد غذایی که دارای شیرین کننده های مصنوعی و سوربیتول می باشند مانند آبنبات، نوشابه ها، آدامس شیرین و سایر مواد غذایی شیرین
۳. مواد غذایی نفاخ: میوه ها و سبزی هایی همچون انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی
۴. مصرف میوه و آب میوه با اثر ملین کنندگی مانند آلو، انجیر و آب آلو
۵. غذاهای مانده و کهنه
۶. غذای رستورانه ها، فست فودی ها و غذاهای خیابانی

توصیه های تغذیه ای به بیماران کرونایی که تهوع و استفراغ دارند:

الف- مواد غذایی مناسب در زمان تهوع و استفراغ

تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.

۱. پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب میل کنید.
۲. با گذشت ۸ ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذای جامد را با یک نوع غذای ساده و در اندازه خیلی کوچک در هر بار شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد. نمونه ای از غذاهای مناسب برای این زمان: سس سیب (کمپوت سیب بدون افزودن شکر)، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست، تخم مرغ آب پز (بدون روغن افزوده)، سیب زمینی، چوب شور، برنج، غلات پخته و ماست
۳. مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های طبیعی رقیق شده همراه با یخ می تواند مفید باشد.

ب- مواد غذایی نامناسب در زمان تهوع و استفراغ

۱. غذاهای پرچرب یا سرخ کرده،

۲. آب میوه ها و نوشیدنی های خیلی شیرین،

۳. غذاهای بسیار معطر،

۴. غذاهای حاوی فیبر بالا،

۵. غذاهای نفاخ

۶. غذاها و یا نوشیدنی های خیلی گرم

توصیه های تغذیه ای در دوران نقاهت بیماری کووید ۱۹

دوران نقاهت به زمانی گفته می شود که بیمار تقریباً سلامت خود را به دست آورده، ولی هنوز به بهبودی کامل نرسیده است و اشتها افزایش یافته است. دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف، منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن و بازگشت سریعتر سلامتی می گردد. توصیه های تغذیه ای ذیل به شما در تسریع بهبودی کمک خواهد نمود.

✓ نوشیدنی: حداقل ۸ لیوان در روز مایعات همچون آب، آبمیوه تازه طبیعی و آب سبزی های تازه طبیعی، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می کنند و باعث تسکین گلودرد می شود.

✓ غذا: انواع سوپ و آش سبک و کم چرب حاوی

گوشت و مرغ مانند: سوپ جو، بلغور، آش برنج و آش سبزیجات

✓ میوه و سبزی: مصرف روزانه میوه ها و سبزی های

تازه یا آب پز فصل

✓ مصرف خشکبار و مغزها ترجیحاً مغز بادام

✓ مصرف منظم صبحانه و ۲ تا ۳ میان وعده برای

تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

✓ محدودیت در مصرف

نمک

a. رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سس های تند و

b. سس خردل

c. مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی،

نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند

d. قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات داغ

e. غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده، انواع فست فودها

و غذاهای کنسروی

f. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی قبلی در افرادی

که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشارخون بالا و ...)

g. پرهیز از مصرف ترشی و سرکه

