

راهکارهای تغذیه ای قبل و بعد از واکسیناسیون کووید-۱۹

راهکارهای تغذیه قبل از واکسیناسیون کووید-۱۹

- زمان واکسیناسیون ناشتا نباشید
- صبحانه یا میان وعده ساده مصرف کنید
- شب قبل از واکسیناسیون غذای سبک مثل سوپ حاوی مرغ مصرف کنید و خواب خوب و آرامی داشته باشید.

راهکارهای تغذیه ای بعد از واکسیناسیون کووید-۱۹

- آب و مایعات فراوان بنوشید
- مصرف مواد غذایی ضد التهاب مانند : میوه ها، سبزی ها، ماهی های چرب، آجیل و مغز دانه ها ، زنجبیل ، نعنا فلفلی، دارچین، زردچوبه، سیرو پیاز
- مصرف منابع غذایی پروتئینی و جایگزین های آن، شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت به ویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی)
- مصرف مکمل ویتامین D ۵ هزار واحدی ماهانه یک عدد
- پرهیز از مصرف فست فودها، غذاهای چرب و سنگین و پرنمک، تنقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین
- پرهیز از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی
- در صورت ایجاد عوارض بعد از تزریق واکسن چه کنیم؟

در صورت ایجاد تب:

- مصرف مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان
- مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه ب از جمله سبزی ها و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار
- رژیم غذایی حاوی میوه (موز، طالبی، کیوی، پرتقال، سبزی های (اسفناج؛ جعفری) ، حبوبات، نان و غلات ، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، سیب، سیب زمینی

در صورت مواجهه با بدن درد و خستگی

- مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند ماهی، گردو، تخمه آفتابگردان
- مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل
- مصرف ترکیبات حاوی کافئین مثل چای سیاه و سبز در حد دو فنجان

در صورت ضعف و بی حالی

- مصرف منابع غذایی حاوی B1 ، B6 و B12 شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ
- مصرف شربت عسل با کنترل قند خون در افراد دیابتی
- افزودن دارچین، زنجبیل و سیاه دانه به غذاها

در صورت تهوع و استفراغ

- تازمانی که تهوع و استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن پرهیز نمایید.

- پس از توقف استفراغ می توانید کمی مایعات رقیق مثل آب سیب، یا تکه های میوه یخ زده کوچک را میل کنید.
- پس از گذشت ۸ ساعت از قطع استفراغ می توانید مصرف غذاهای جامد را به صورت سرد و از میزان کم مصرف کنید.
- غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد مانند کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت
- از قرار گرفتن در معرض بوی غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید
- مصرف آب نبات هایی با طعم نعنا یا لیمو

در صورت بروز اسهال

- مصرف مایعات به ویژه آب
- مصرف موز رسیده ، برنج سفید، کمپوت سیب بدون شکر، پوره سیب زمینی آب پز یا بخار پز و نرم شده کم نمک و بدون روغن، ماست پرو بیوتیک، آب مرغ، سوپ مرغ بدون چربی

در صورت ایجاد یبوست:

- مصرف غلات سبوس دار مانند نان گندم، جو دوسر و غلات پرک شده
- انواع حبوبات مانند عدس، لوبیا، نخود
- مصرف مغزها مانند بادام ، بادام زمینی، گردو و پسته
- مصرف میوه ها مانند آلو، گلابی، کیوی، انجیر
- مصرف سبزی ها مانند هویج، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم برگ، کاهو، سبزی خوردن
- مصرف خشکبار به ویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیز خیسانده
- مصرف انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر، اسفرزه به صورت شربت کم شیرین

در صورت بی اشتهايي :

- مصرف میوه ها و سبزی ها
- مصرف چای لیمو زنجبیل
- مصرف ادویه ها و گلپر
- سمنو؛ جوانه گندم و جوانه نخود
- شیر برنج؛ با سیاه دانه و کمی دارچین
- شله زرد با خلال بادام و پسته
- مغزها و خشکبار
- اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ و غذا