

توصیه‌های غذایی در ویروس کرونای جدید (COVID-19)

- تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ، گوشت سفید و حبوبات.
- مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی بوده که کوفاکتور بسیاری از آنزیم‌های مهم و موثر در عملکرد غشای سلولی و موثر در پروليفراسیون سلول‌ها می‌باشد. به دلیل نقش ساختاری پروتئین‌ها در سیستم ایمنی، مصرف کافی و روزانه منابع پروتئین‌ها بسیار اهمیت دارد.
- مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم‌رنگ.
- مصرف میوه و سبزی تازه؛ استفاده از تمام زیرگروه‌های میوه‌ها به دلیل داشتن پیش‌ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیرگروه‌های سبزیجات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضدعفونی شده. سبزیجات به دلیل داشتن پیش‌ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگدانه‌های فراوان، سبب ارتقای سیستم ایمنی می‌شوند.
- مصرف انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه؛ حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- مصرف غلات کامل (سبوسدار) مانند نان‌های سبوسدار؛ غلات کامل حاوی ویتامین‌های گروه B و سلنیوم هستند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک؛ این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب‌ها، نقش دارند. همچنین ماست منبع خوبی از پروتئین و روی می‌باشد.
- مصرف ماهی قزل‌آلا؛ حداقل دو بار در هفته. این ماهی حاوی چربی‌های امگا 3 بوده که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند. به علاوه، ماهی‌ها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- استفاده از روغن‌های مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد و مصرف آنها در محدوده انرژی مورد نیاز روزانه. به علاوه روغن‌های مایع گیاهی حاوی ویتامین E هستند که این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید؛ چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.
- گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتوکمیکال‌ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند، بزرگ‌نمایی خاصیت آنها و مصرف بی‌رویه‌شان توصیه نمی‌شود.
- در صورت اشتها کم و دریافت غذایی کمتر از مقادیر تعیین شده در رژیم، از رژیم نرم انتخاب کنید.

14 نکته برای پرهیز و محدودیت‌های غذایی در دوران نقاهت بیماری ویروس کرونا جدید (COVID-19)

- پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش، گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
- محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الوبه، سیب‌زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
- محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده و فرآوری شده.
- ممنوعیت استفاده از ترشی‌ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می‌شوند.
- محدودیت مصرف نمک، شورها و غذاهای کنسروی شور.
- محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (به جز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می‌کنند.
- محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس‌های تند و سس خردل.
- محدود کردن مواد شیرین و شیرینی‌ها، آبمیوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار، شکر، مربا و قند.
- محدود کردن نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و شکلات تلخ.
- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل.
- ممنوعیت استفاده از سیوس در صورت وجود اسهال.
- ممنوعیت استفاده از روغن‌هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی
- محدود کردن استفاده از روغن‌ها و چربی‌های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه و ...
- تداوم محدودیت‌ها و رژیم‌های غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و ...)

رژیم نرم - منوی صبحانه یا میان وعده

- شیر برنج یا فرنی یا پودینگها
- میلک شیک (به عنوان مثال شیرموز، شیرآناناس و انبه)
- استفاده از شیرخشک در شیکها، سوپها با تاکید بر استفاده از شیر خشک زیر 6 ماه که حاوی آهن کمتری است.
- چای + عسل + پوره سیب زمینی + تخم مرغ آبپز
- چای + عسل + پوره حبوبات (لوبیا چیتی و عدس) + پوره سیب زمینی + روغن زیتون
- چای + عسل + نان تست سبوسدار دورگیری شده + پنیر یا املت سبزیجات + نان تست سبوسدار دورگیری شده
- چای + حلیم گوشت + عسل

رژیم نرم - منوی شام و نهار

- کته نرم همراه با مرغ، بوقلمون یا گوشت + سبزیجات پخته مانند هویج و قارچ، کدو حلوائی + ماست پروبیوتیک
- انواع خورشهای آبدار مانند قورمه سبزی، خورش کرفس، قیمه سیب زمینی با رب کم، خورش آلو اسفناج و ... که گوشت غذا حتما ساطوری یا پوره شود.
- انواع پوره ها با پایه سیبزمینی
- پوره سیبزمینی + مرغ ساطوری + کمی کره + سبزیجات معطر
- پوره سیبزمینی + 2 عدد تخم مرغ + کمی روغن کنجد یا کانولا
- پوره سیبزمینی + 1 عدد تخم مرغ + پنیر + سبزیجات معطر یا پیازچه
- انواع سوپهای نرم یا مخلوط شده با ترکیب دلخواه؛ با رعایت قواعد زیر:
 - سوپها حتما باید حاوی مرغ، گوشت یا بوقلمون باشند.
 - باید حاوی سبزیجات متنوع مانند سبزی سوپ، سبزی آش یا سبزی دلمه، هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه‌های رنگی باشد.
- انواع جو یا جوی دو سر یا سبوس جوی دو سر به سوپ اضافه شود.
- سوپ خیلی آبکی نباشد؛ زیرا لازم است محتویات سوپ به اندازه کافی خورده شوند.