**توصیه های تغذیه ای در بیماران مشکوک یا مبتلا به کرونا**

تغذیه مناسب از جمله راههای مهم در حفظ سلامتی است و از این طریق میتوان بسیاری از بیماریهای عفونی را مهار و مانع از بروز آن شد .

به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است . استفاده از آب، آبمیوه های طبیعی، چای، و انواع سوپها ؛ همزمان با شروع علائم توصیه میشود.

مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک میکنند و باعث تسکین گلودرد می شود.

**توصیه های غذایی برای تقویت سیستم ایمنی:**

1. رعایت دو اصل تعادل و تنوع و استفاده از 5 گروه غذایی ( شیر و لبنیات ، سبزیجات ، میوه ، نان و غلات ، گوشت تخم مرغ و حبوبات ) در طول روز
2. مصرف منظم وعدهای اصلی غذایی و میان وعده در طی روز مخصوصاً صرف صبحانه.
3. صرف منظم وعده صبحانه در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
4. در وعده صبحانه استفاده از تخم مرغ ( ترجیحاً آب پز ) و شیرکم چرب ، پنیر کم چرب و کم نمک ، نان و غلات سبوس دار، میوه و سبزی توصیه می گردد.
5. تأمین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات
6. استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات ( از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آبلیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کرد. )
7. استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ ، مرغ ، قارچ ، حبوبات و آجیل ها میتواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.
8. مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها ( مرغ، ماکیان، ماهی ها ) و تخم مرغ توجه کنید که کامل و به خوبی پخته شده باشد.
9. مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین آ (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوایی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز ، سیر و نیز ازسبزیجاتی همچون بروکلی ، شلغم و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمود.
10. مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ با دارچین ، آویشن و عسل
11. مصرف میوه و سبزی تازه به دلیل داشتن پیش سازهای ویتامین A و C و استفاده از تمام زیرگروه های سبزیجات رنگی (قرمز، نارنجی، زرد و سبز رنگ).
12. مصرف انواع مرکبات )پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج ( بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
13. غلات سبوس دار (مثل نان کامل ، غلات صبحانه ، بلغور ) به دلیل ویتامین های گروه B و سلنیوم به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.
14. مصرف شیر و لبنیات کم چرب و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند.
15. استفاده از روغن مایع ( گیاهی ) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد.
16. مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته ، این مواد غذایی حاوی چربی های امگا 3 هستند که به تقویت ایمنی کمک می کند.
17. از مصرف فست فود، گوشت ها ی فرآوری شده اجتناب کنید.
18. از مصرف نوشیدنی های شیرین شده با شکر و قند ساده اجتناب کنید چرا که باعث تضعیف سیستم ایمنی می شود.
19. عدم مصرف گز، سوهان ، نقل ، نبات ، کیک و کلوچه و سایر شیرینی جات
20. اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل و محل کار. غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده و نمک و چربی اشباع و ترانس بالایی داشته که سبب تضعیف سیستم ایمنی خواهد شد.

معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی ساوه