

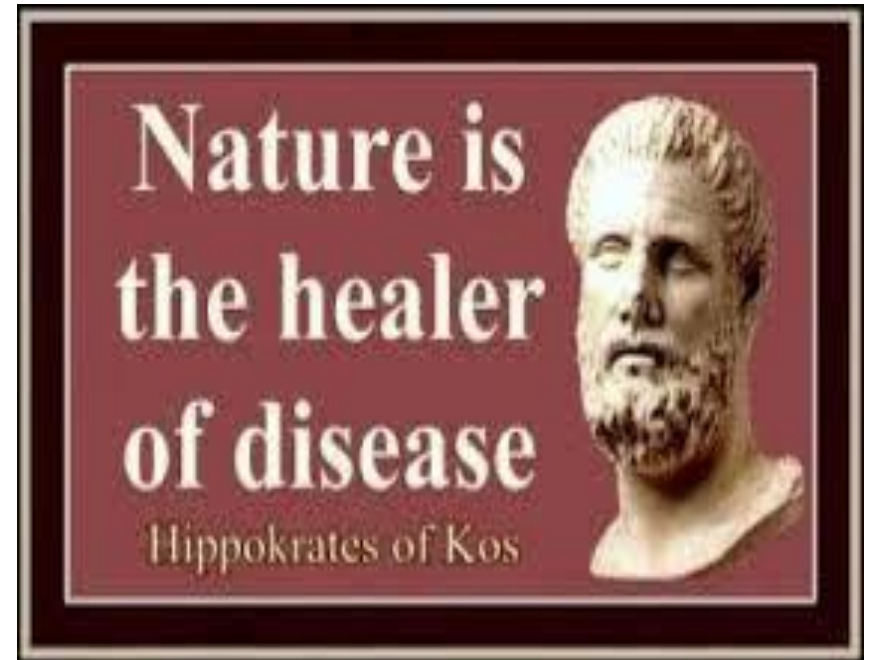
# تغذیه سالم در مدیریت زندگی سالم در بحران کرونا

دکتر گلبن سهراب  
متخصص تغذیه  
عضو هیات علمی دانشگاه علوم  
پزشکی شهید بهشتی



More than 2,500 years ago, Hippocrates said:

*“Let food be thy medicine and  
medicine be thy food.”*



# مقدمه



- پیروی از یک برنامه غذایی سالم در دوران پاندمی کرونا از اهمیت ویژه ای برخوردار است
- با وجودیکه مصرف هیچ ماده غذایی نمی تواند به طور کامل در پیشگیری از ابتلا یا درمان کرونا نقش داشته باشد
- اما قطعاً غذایی که می خوریم بر عملکرد سیستم ایمنی ما در پیشگیری، درمان و همچنین عبور از دوران نقاهت بیماری موثر است.

# نکات مهم در پیروی از یک برنامه غذایی سالم:

۱. از غذاهای گیاهی حاوی مقادیر فراوان میوه ها و سبزیها زیاد استفاده کنید

✓ غلات کامل (سبوس دار)، حبوبات، دانه ها و میوه ها و سبزیها را در برنامه روزانه خود بگنجانید

✓ غلات کامل علاوه بر اینکه ارزش غذایی بالایی دارند، به خاطر فیبر بالا احساس سیری طولانی تری به شما می دهند.

✓ میان وعده های سالم مانند میوه ها، سبزیها و مغزهای خام (بدون نمک) را جایگزین تنقلات ناسالم کنید.

# نکات مهم در پیروی از یک برنامه غذایی سالم:

۲- مصرف نمک را کاهش دهید.

✓ نمک دریافتی روزانه را به ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری) کاهش دهید.

✓ در زمان پخت مقدار نمک مصرفی و چاشنی های حاوی نمک (مانند سویا سس یا استاک گوشت و مرغ) را به حداقل برسانید.

✓ زمان انتخاب غذاهای کنسرو شده و آماده مصرف به میزان نمک آنها دقت کنید.

✓ برچسب مواد غذایی را مطالعه کنید.

✓ نمک سفره را حذف و به جای آن از انواع سبزیهای خشک، آبلیمو، آبغوره . ادویه ها برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.

## ۳- مقادیر روغن و چربی دریافتی را کنترل کنید



✓ مصرف کره، خامه و روغن حیوانی را با روغن های سالمی مانند روغن زیتون، سویا و کانولا جایگزین کنید.

✓ به جای گوشت قرمز از گوشتهای سفید (مرغ و ماهی) که چربی کمتری دارند استفاده کنید. مصرف گوشتهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس را به حداقل برسانید.

✓ لبنیات خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید.

✓ غذاهای آماده مصرف که حاوی اسیدهای چرب ترانس و اشباع هستند را به حداقل برسانید.

✓ غذاهای آبپز و بخار پز را جایگزین غذاهای سرخ شده کنید.

## ۴- مصرف قندهای ساده را کاهش دهید

- ✓ مصرف نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید. انواع نوشابه های صنعتی؛ نوشیدنی های ورزشی، انرژی زا، آبمیوه ها، آب های گاز دار و قهوه و چای آماده مصرف را به حداقل برسانید.
- ✓ میوه ها و سبزیهای تازه را جایگزین میان وعده های شیرین مثل کیک و بیسکویت و .. کنید. زمان مصرف مواد غذایی شیرین از انواع کم شکر تر استفاده کنید.
- ✓ مصرف مواد غذایی حاوی شکر را در کودکان کاهش دهید. کودکان زیر دو سال نباید نمک و شکر مصرف کنند.



## ۵- مایعات بدون کالری زیاد بنوشید

❖ آب



❖ آب + عرقیات گیاهی + دانه چیا

❖ دم نوش های متنوع (بابونه، به و گل سرخ، به و سیب و هل، آویشن، پونه کوهی و ...)



❖ چای سیاه و چای سبز کم رنگ + دارچین، هل، زنجبیل و ....



# مواد مغذی ضروری برای عملکرد بهینه سیستم ایمنی

❖ ویتامین A، D، C

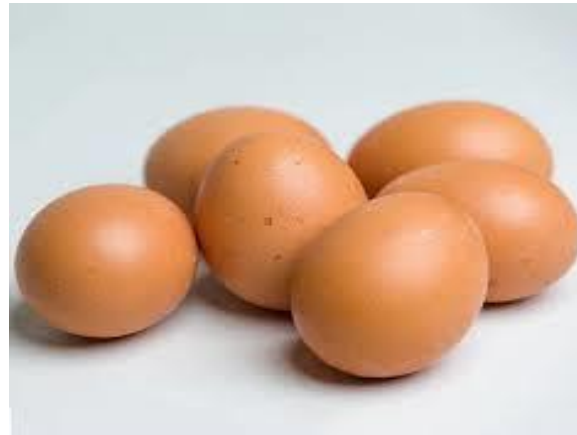
❖ اسیدهای چرب امگا ۳

❖ سلنیوم

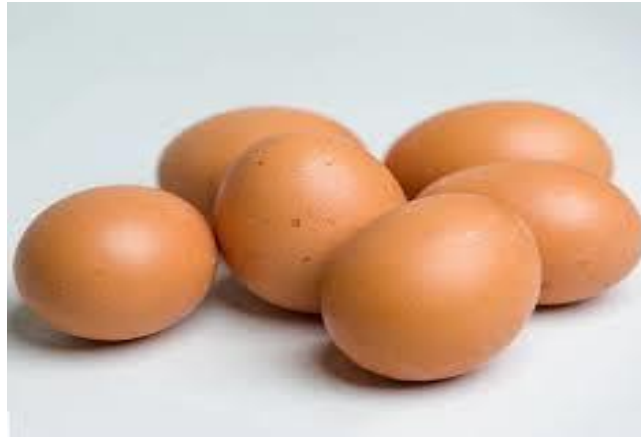
❖ روی

❖ آهن

# منابع غذایی روی



# منابع غذایی سلنیوم



# منابع غذایی ویتامین C



# منابع غذایی ویتامین A



## منابع غذایی امگا ۳



بزرک



چیا سید



دانه سویا

# ویتامین D

- سطح مناسب ویتامین D در تقویت عملکرد بهینه سیستم ایمنی موثر است.
- اگر تا کنون در حال مصرف دوز ۵۰۰۰۰ ماهانه بوده اید همان روند را ادامه دهید.
- **در صورتیکه نتیجه آزمایش خون شما کمبود ویتامین D را نشان داده است:**
- به مدت ۸ هفته هفته ای یک دوز ۵۰۰۰۰ واحدی ویتامین D دریافت نمایید سپس برای جلوگیری از کمبود مجدد ماهی یک پرل ۵۰۰۰۰ واحدی دریافت نمایید.
- برای جذب بهتر ویتامین D با یکی از وعده های اصلی مصرف شود.

# ویتامین D در بارداری

- کلیه خانم های باردار روزانه ۱۰۰۰ IU ویتامین D روزانه دریافت نمایند
- مصرف مکادوزهای ویتامین D در دوران بارداری توصیه نمی شود.



# گیاهان با خواص ضدالتهابی قوی



**زردچوبه**



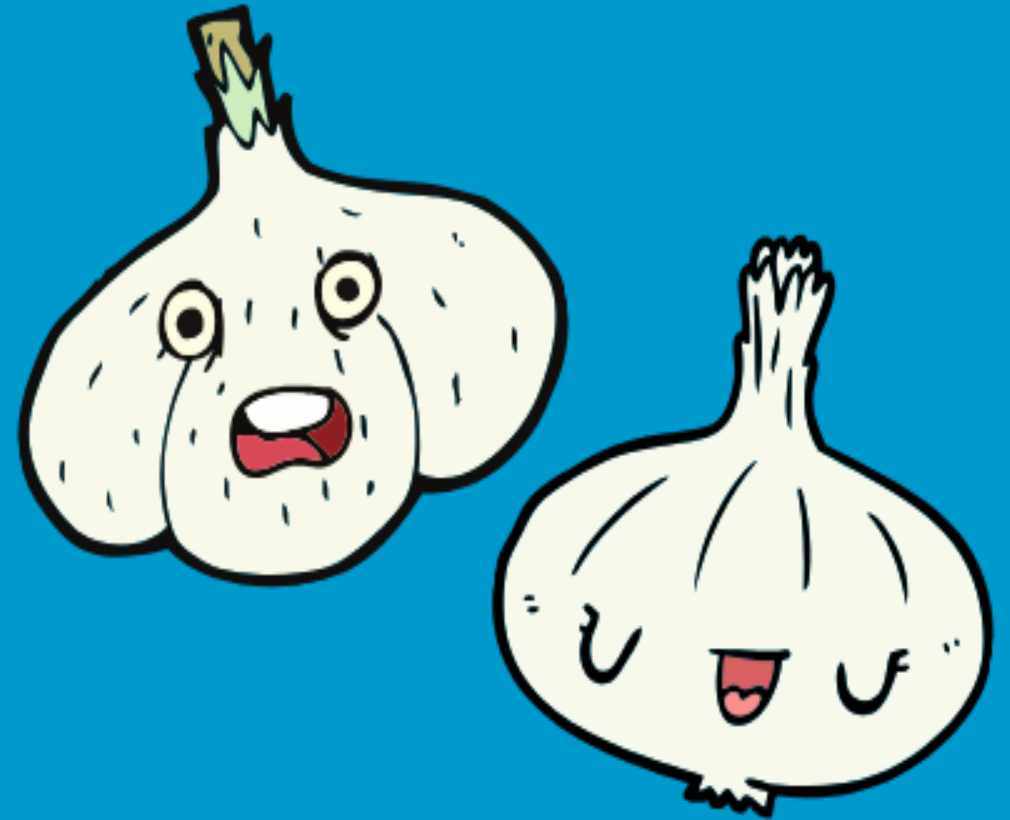
**زنجبیل**



**سیر**

Garlic is a healthy food that may have some antimicrobial properties. **However, there is no evidence from the current outbreak that eating garlic has protected people from the new coronavirus (2019-nCoV)**

Can eating garlic help prevent infection with the new coronavirus?



# مواد غذایی که سیستم ایمنی را تضعیف می کنند



# ایمنی غذا



✓ شواهدی مبنی بر اینکه کرونا ممکن است از طریق غذا یا بسته بندی غذا منتقل شود وجود ندارد.

✓ غذا خوردن در محیط بیرون از منزل را به حداقل برسانید.

✓ زمان تهیه غذا، مواد اولیه خام و پخته را جدا کنید.

✓ طبخ غذاها را کامل کنید

✓ آب بهداشتی برای تهیه غذاها استفاده کنید.



# مدیریت وزن در دوران قرنطینه خانگی



# عوامل افزایش وزن



© CanStockPhoto.com - esp66579694



❖ پر خوری

❖ کم تحرکی

❖ استرس



# چرا مهم است که وزن خود را کنترل کنیم



❖ وزن بالا عامل خطر ابتلا به کوید ۱۹ است

❖ چاقی در بدن ایجاد التهاب می کند



❖ اضافه وزن با همه بیماریهای مزمن مانند سرطان ها،

دیابت نوع ۲ و بیماریهای قلبی عروقی ارتباط مستقیم

دارد

# استراتژی مدیریت وزن



➤ از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید

❖ نان و غلات خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید

❖ لبنیات کم چرب استفاده کنید

❖ چربی های قابل مشاهده گوشت و مرغ را بگیرید و پوست ماهی را مصرف

نکنید

❖ در بعضی وعده ها حبوبات را جایگزین گوشت کنید

❖ مصرف میوه ها و به خصوص سبزی ها را افزایش دهید

  
**Healthy Eating Habits**

That Can Transform Your Health





# استراتژی مدیریت وزن

➤ از یک برنامه غذایی سالم پیروی کنید

❖ قندهای ساده کمتر استفاده کنید

❖ چربی مورد نیاز بدن خود را از مغزها،

❖ دانه ها، زیتون و روغن زیتون یا

❖ روغن کلزا تامین کنید

❖ غذای سرخ کرده و پرنمک

مصرف نکنید.





# مایعات بدون کالری زیاد بنوشید

❖ آب



❖ آب + عرقیات گیاهی + دانه چیا

❖ دم نوش های متنوع (بابونه، به و گل سرخ، به و سیب و هل، آویشن، پونه کوهی و ...)



❖ چای سیاه و چای سبز کم رنگ + دارچین، هل، زنجبیل و ....

# وزن خود را مرتب کنترل کنید

هفته ای یکبار خود را وزن کنید



## منظم ورزش کنید



❖ پنج روز در هفته فعالیت هوازی مانند پیاده روی یا حرکات ایروبیک انجام دهید

❖ دو روز در هفته حرکات بدنسازی انجام دهید



# آرامش داشته باشید

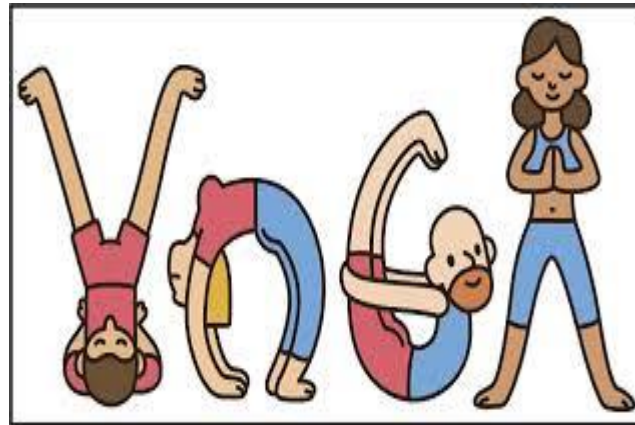
❖ مناجات کنید

❖ مدیتیشن انجام دهید

❖ یوگا انجام دهید

❖ مثبت فکر کنید

❖ مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را کاهش دهید



# خواب کافی داشته باشید

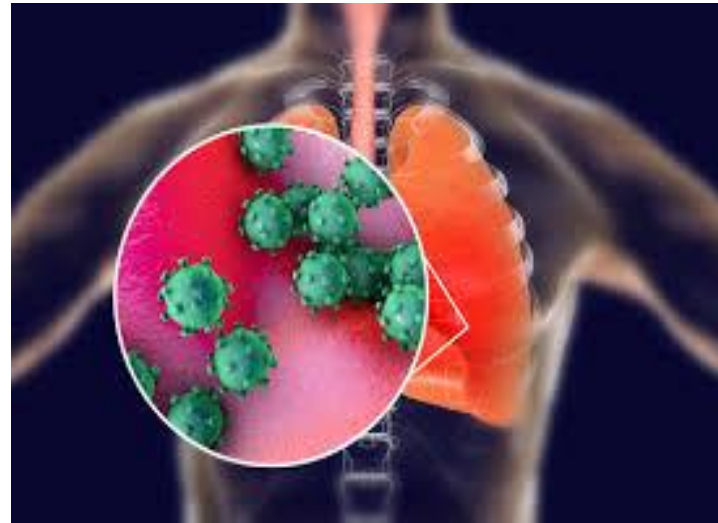


❖ خواب خوب و کافی در کنترل وزن موثر است

❖ برای ساعت خواب و بیداری یک روتین داشته باشید



# تغذیه مناسب در بیماران مبتلا به کرونا



# ارتباط تغذیه مناسب با شدت بیماری



مطالعات نشان داده اند که هرچقدر تغذیه بیماران مبتلا به کرونا بهتر باشد

I. طول مدت بستری کاهش می یابد

II. شدت عوارض کمتر می شود





## افزایش نیاز به مواد مغذی

- افزایش سوخت و ساز ← افزایش نیاز به انرژی
- تحلیل عضلانی ← افزایش نیاز به پروتئین
- التهاب زیاد ← افزایش نیاز به ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها
- وجود تب ← افزایش نیاز به مایعات
- بدن درد ← افزایش نیاز به منیزیم

## بیماری کرونا دریافت بیماران را تحت تاثیر قرار می دهد



❖ از دست دادن اشتها

❖ از دست دادن حس بویایی

❖ تهوع

❖ اسهال

❖ اختلال بلع (انتوباسیون)



# جبران بی‌اشتهایی

❖ تهیه غذاهایی که پرکالری و کم حجم هستند در کنار افزایش وعده های غذایی

❖ استفاده از طعم دهنده ها و دسرهای اشتها آور مثل ادویه ها و زردچوبه زنجبیل دارچین

❖ افزایش فعالیت بدنی در منزل

❖ دم نوش لیمو زنجبیل

❖ اگر بیمار کمتر از نصف نیازش دریافت دارد

تجویز مکمل مولتی ویتامین و مینرال



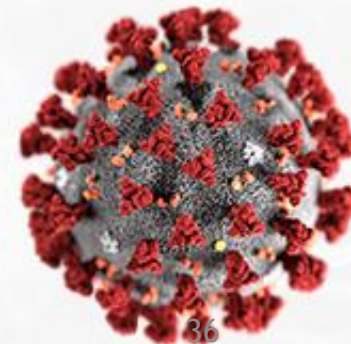
  
**Healthy Eating Habits**  
That Can Transform Your Health

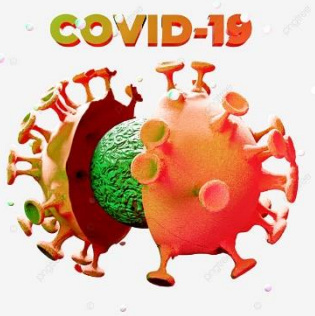




## تغییرات چشایی

- استفاده از آبنبات ترش، آدامس های نعناعی و لیموترش قبل و بعد از غذا بخصوص در صورت همراهی با خشکی دهان
- غذاهایی را انتخاب و تهیه کنید که رایحه و عطر خوبی داشته باشند .
- استفاده از سبزیجات معطر مانند ریحان و آویشن
- اجتناب از بوهای نامطلوب و غذاهای نامطلوب در معرض دید قرار داده نشود .
- احتیاط در مصرف غذاهای خیلی شیرین، پر از ادویه و شور
- استفاده از میوه های خرد شده را همراه با ماست و بستنی
- به همراه وعده های غذایی و همچنین به دفعات در طول روز مایعات نوشیده شود تا مخاط دهان مرطوب باشد.





## عوارض مرتبط با تغذیه کووید-۱۹

مشکلات بلع (بویژه در بیماران اکستوبه)

- استفاده از غذاهای نرم که آسان جویده و بلع می شوند از جمله :

- شیر میوه ای

- آب میوه طبیعی (نکتار هلو، گلابی و زردآلو)

- پالوده طالبی و یا سایر میوه های نرم

- پوره سیب زمینی، رشته فرنگی، فرنی، ماست و ژلاتین

- حریره بادام

- تخم مرغ آب پز

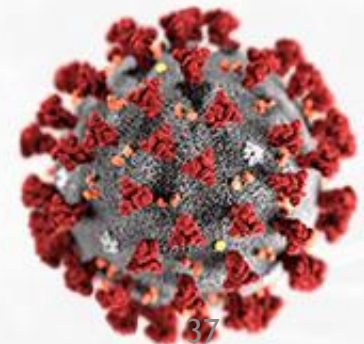
- سوپ جو یا سایر غلات پخته شده

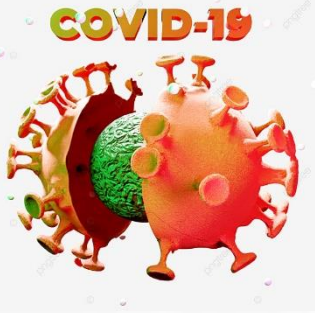
- سبزیجات له شده یا پوره سبزیجات مانند هویج و نخود فرنگی

- پوره گوشت

- مخلوط کردن غذا با کره، مارگارین، آب گوشت رقیق یا سستا بلعشان راحت تر شود .

- استفاده از نی برای نوشیدن مایعات



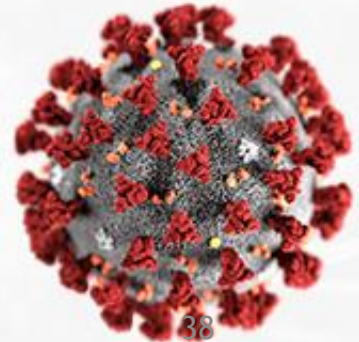


## عوارض مرتبط با تغذیه کووید-۱۹

### تهوع

#### توصیه های اصلی به بیمار:

- به همراه غذا آب کمتری بنوشید. نوشیدن مایعات سبب احساس پری شکم و نفخ می شود .
- بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنید زیرا فعالیت سبب آهسته شدن هضم غذا می شود . بهترین وضعیت برای استراحت، حالت نشسته به مدت حدود یک ساعت بعد از غذا است .
- در هر وعده، غذا را به مقدار کم و به آرامی بخورید. قبل از گرسنه شدن غذا بخورید زیرا گرسنگی احساس تهوع را تشدید می کند .
- در دمای اتاق غذا بخورید و مایعات بنوشید (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد). مایعات باید خنک باشند.
- غذاهای مایع و جامد با هم مصرف نشود و حداقل یک ساعت با فاصله مصرف شوند
- برای جلوگیری از احساس سیری یا نفخ ، فقط مقدار کمی مایع را در طول غذا میل کنید .
- زنجبیل یا غذاهای حاوی آن امتحان شود.



# دریافت مایعات

❖ ۳۰ میلی لیتر به ازای کیلوگرم وزن بدن

✓ سوپ

✓ آب

✓ دوغ

✓ آبمیوه

✓ آب سبزیها

✓ انواع دم نوش ها (پونه، آویشن، به، زنجبیل، چای و چای سبز کم رنگ)

✓ مصرف نوشیدنی های حاوی قندهای ساده ممنوع



# رژیم غذایی پر پروتئین



✓ انواع گوشتها به خصوص گوشت های سفید و گوشت ماهی

✓ حبوبات از قبل خیس شده (عدس، ماش، دال عدس و ...)

✓ سفیده تخم مرغ

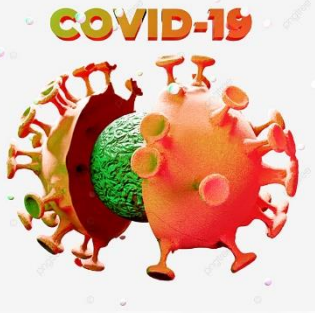
✓ لبنیات پروبیوتیک کم چرب

✓ پودر پروتئین یا فرمولاهای غذایی پر پروتئین

**WHEY  
PROTEIN  
POWDER**



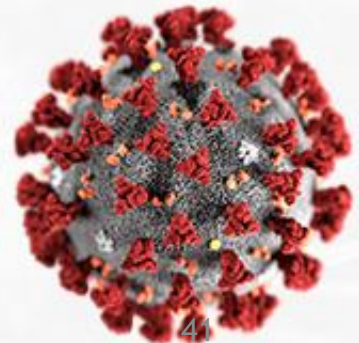




## نقش برخی ترکیبات بیواکتیو در کووید-۱۹

### نیتریک اکساید

- نیتریک اکساید از طریق فعالیت آنزیم نیتریک اکساید سنتاز تولید می شود و می تواند مانع تکثیر ویروس شود.
- غذاهای غنی از نیترات و نیتريت می توانند جلوی پیشرفت عفونت و ایرال مرتبط با کووید-۱۹ را بگیرند.
- منابع غنی از نیترات و نیتريت شامل:
  - ✓ سیب، چغندر، انگور، توت فرنگی، هویج و تربچه، لبو، قارچ و سبزیجات برگ سبز (مثل اسفناج، کاهو و بروکلی)
- نیتريت و نیترات موجود در این منابع غذایی در بدن تبدیل به نیتریک اکساید می شود:
  - ✓ مزایای احتمالی در برابر اختلالات سیستم ایمنی حاد مانند عفونت های دستگاه تنفسی، فیروز ریوی، ذات الریه و سندروم حاد تنفسی



# منابع منیزیم برای کاهش دردهای عضلانی



## گیاهان با خواص ضدالتهابی و ضد انعقادی قوی



سیر



زردچوبه



زنجبیل

## مکمل های پیشنهادی



❖ ویتامین C ۵۰۰ میلی گرم دو بار در روز

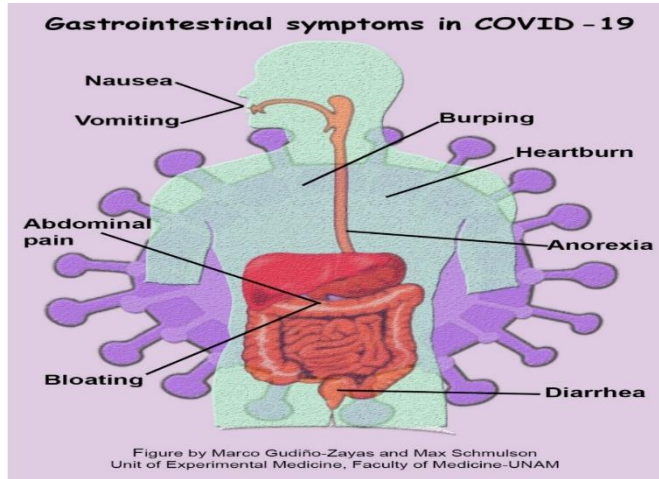
❖ امگا سه ۱۰۰۰ میلی گرم روزانه

❖ روی ۷۵-۵۰ میلی گرم روزانه

❖ ویتامین D3 ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ واحد بین المللی

❖ ملاتونین

# تغذیه در مشکلات گوارشی بیماری کرونا



# تغذیه در بیماران با تظاهرات گوارشی



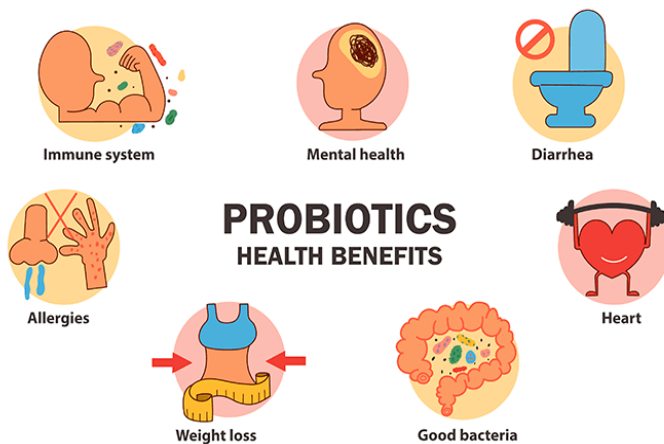
❖ جبران مایعات (دوغ کم نمک بدون گاز، چای کم رنگ، ORS و ...)

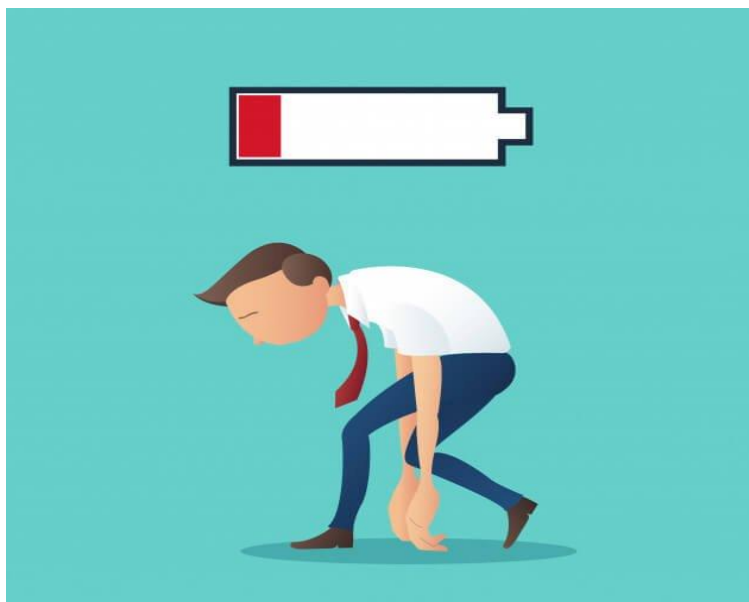
❖ پرهیز از مایعات شیرین

❖ میوه ها و سبزیهای حاوی پکتین (موز، سیب، هویج و ...)

❖ برنج همراه مرغ و ماست کم چرب پروبیوتیک

❖ دم نوش نعنا و پونه کوهی





# نقاہت بعد از کرونا

## درمان ضعف و بی حالی



# بدن خود را هیدراته نگه دارید



✓ مقدار کافی آب بنوشید

✓ دم نوش ها علاوه بر تامین آب مورد نیاز بدن حاوی آنتی اکسیدان ها

هستند و اثرات ضد التهابی دارند.





## منابع غذایی کوانزیم Q10 را در برنامه روزانه خود جای دهید



- ماهی قزل آلا، سالمون، خالمخالی
- گوشت مرغ
- پرتقال، توت فرنگی
- براکلی، اسفناج
- غلات کامل (سبوس دار)



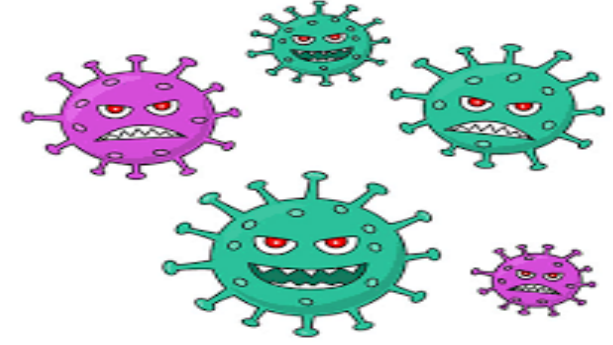
قبل از خواب یک لیوان  
شیر گرم همراه با کمی عسل و

دارچین و زردچوبه بنوشید



# منابع پروتئین و روی مشترک هستند و بسیار موثرند





# قبل و بعد از واکسن کرونا چی بخوریم؟

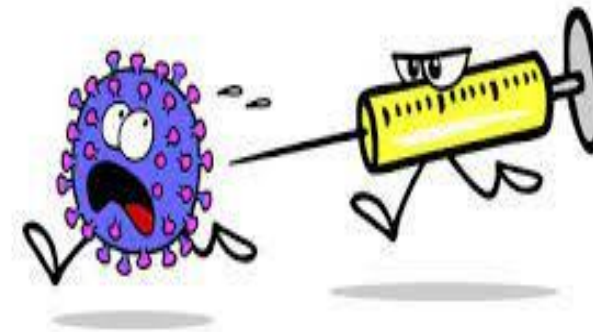


# شب قبل از تزریق واکسن

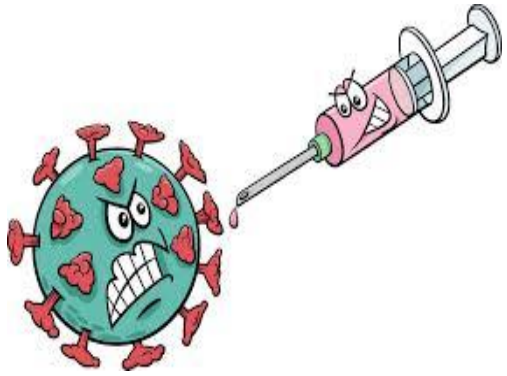
✓ یک شام سبک و سالم میل کنید

✓ به اندازه کافی مایعات بنوشید

✓ خواب کافی داشته باشید



# صبح قبل از تزریق واکسن



❖ صبحانه کامل میل کنید

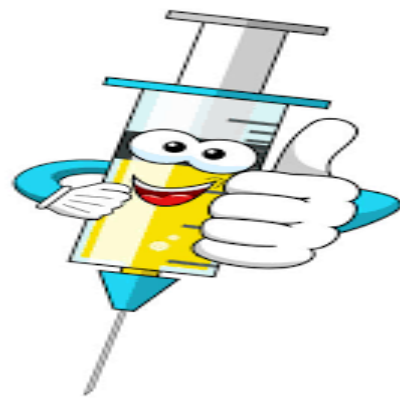
• نان سبوس دار + پنیر + گردو + خیار

• نان سبوس دار + تخم مرغ آب پز + گوجه فرنگی

• نان سبوس دار + کره بادام زمینی + عسل + موز

• نان سبوس دار + ارده + شیر + خرما یا انگور





## بعد از تزریق واکسن



- به اندازه کافی مایعات بنوشید

- دم نوش، چای سبز و چای سیاه کم رنگ، آب میوه طبیعی

- تغذیه سالم شامل مقادیر فراوان سبزیها و میوه های تازه و

متنوع

- منابع پروتئینی شامل: انواع گوشت ها، تخم مرغ و حبوبات

# تا چند روز بعد از تزریق واکسن

از مصرف فست فود، غذاهای سرخ شده و گوشت‌های

فراوری شده پرهیز نمایید

