

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا دارد. رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا دارد.



نداشتن تغذیه صحیح، کمبود دریافت غذایی، کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین A، C و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد. به منظور افزایش سطح ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گوجه فرنگی، پیاز خام، شلغم، انواع مرکبات (لیموترش، پرتقال، نارنگی، نارنج)،

کیوی و دیگر میوه و سبزیجات استفاده شود.



hiDoctor.ir

با توجه به نقش ویتامین های A، E در تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی: انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز، انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند تخم مرغ، شیر و لبنیات و منبع ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.



جهت تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ)، منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل) و منابع غذایی ویتامین های گروه B استفاده شود.

سیر و زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونتهای باکتریایی و ویروسی مفید باشند، اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

توصیه های ایمنی غذا جهت پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا:





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت دام

بیمارستان
خاتم الانبیا
میانه

کد: KH-NC-HE-N11
تاریخ تدوین: ۹۹/۱/۱۱
تاریخ ابلاغ: ۹۹/۱/۱۴

عنوان

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا ویروس

تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

واحد تغذیه بیمارستان خاتم الانبیا

- از بازار حیوانات زنده بازدید نکید و از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.

- از ذبح ، فروش، تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا اهلی مریض و مرده با علل نا شناخته پرهیز کنید.

- در هنگام مراقبت و غذا دادن به بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن حتما دستهای خود را و بیمار را ضدعفونی کنید.

- از ظروف ، قاشق و چنگال شخصی استفاده شود.

- خرید مواد غذایی فله ای یا باز ممنوع است.

- از دست به دست کردن مواد غذایی توسط فروشنده جدا خودداری کنید.

منبع:

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

- ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار بوده و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس هستند.

بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت، تخم مرغ، مرغ و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملا پخته باشد و با دست های تمییز آماده شود، ایمن است.

- به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی(شیر خام و گوشت یا سایر فراورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دستهای خود را کامل بشویید.

- از تخته و چاقو جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و پخته استفاده شود