

مقدمه: به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود. دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی می شود. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلولهای ایمنی می شود.

توصیه های غذایی:

*استفاده از سوپها و آش ها و غذاهای زود هضم
*مصرف پروتئین کافی از جمله حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت ها
*مصرف کافی آب و مایعات گرم از جمله آب ولرم، چای کم رنگ، انواع سوپ ها و آش ها و غذاهای آبکی.

*مصرف روزانه میان وعده های مناسب مانند:

- آجیل خام (مصرف آجیل سویا بدون نمک در کنار دیگر مغزها توصیه می شود) ، گردو، توت خشک، نخود و کشمش

- فرنی و حریره بادام با کمی دارچین و عسل

- فالوده سیب (سیب رنده شده با مقدار کمی گلاب، عرق بیدمشک ، زعفران و مقداری عسل)

- آب میوه های مناسب مانند آب سیب با چند قطره آبلیموی طبیعی، آب هویج، آب عسل با آب لیموترش تازه

- مصرف میوه های مناسب مانند: سیب شیرین، انار شیرین، پرتقال شیرین، لیموشیرین، به پخته

- مصرف شیر بادام (۷ عدد بادام درختی پوست گرفته شده همراه با یک قاشق غذاخوری عسل و با افزایش شیر تا ۳۰۰ CC در مخلوط کن میکس شود).

- عدسی، شیر برنج، پوره سیب زمینی، تخم مرغ آب پز و گوجه فرنگی، شیر کم چرب ترجیحا

پروبیوتیک و خرما ، شیر کم چرب ترجیحا پروبیوتیک و موز، شیر کم چرب به همراه عسل ، پوره سیب ، پوره خرما و عسل، پوره سیب و موز، شله زرد(شیرین شده با عسل) ، سمنو، انواع سوپ .

* مصرف صبحانه متنوع از جمله:

-پنیر کم نمک+ مغز گردو+ نان سنگک

- فرنی با کمی دارچین و عسل + دمنوش نعناع

- حریره بادام با کمی دارچین و عسل

- تخم مرغ آب پز + نان سنگک

می توان در وعده صبحانه از مواد غذایی زیر نیز استفاده کرد:

- نان های سبوس دار، تخم مرغ آب پز خوب پخته شده، فرنی، شله زرد، شیربرنج، عدسی، حلیم، پوره سیب زمینی ، پوره سبزیجات، پنیر کم چرب، سیب زمینی و تخم مرغ

- استفاده از پنیرهای پرچرب یا با عنوان خامه ای توصیه نمی شود.



مرکز ملی سلامت و تغذیه
وزارت بهداشت و رفاه اجتماعی

کد: KH-NC-HE-N18
تاریخ تدوین: ۹۹/۹/۱۰
تاریخ ابلاغ: ۹۹/۹/۱۸

بیمارستان خاتم الانبیا میانه

عنوان

توصیه های غذایی برای بیماران

مبتلا به کووید - ۱۹



تهیه و تنظیم :

سامیه شاه محمدلو

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

- سبزیجات پخته در انواع خورشت ها و دورچین ها مانند خورشت لوبیا سبز، خورشت کدو، خورشت به، خورشت بامیه، خورشت آلو اسفناج و خورشت کرفس به صوت پخته و بدون سرخ کردن توصیه می شود.

- لازم است کلیه کباب ها اعم از جوجه یا کوبیده بعد از کباب شدن حداقل به مدت ۱۰ دقیقه بخار پز شود.

- استفاده از روغن زیتون در وعده های غذایی در صورت امکان توصیه می شود.

- حذف روش سرخ کردن و استفاده از روش های بخار پز ، آب پز، و یا تفت دادن .

- استفاده از جوانه گیاهان (ماش، گندم، ...) ، نعنا و ریحان در کنار غذا

- هفته ای دو تا سه بار ماهی در برنامه غذایی گنجانده شود.

منابع:

معاونت بهداشتی ، دفتر بهبود تغذیه جامعه - مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری ها - سلامتکده طب سنتی بهاران تبریز

- بهتر است کشمش و یا عسل جایگزین قند و شکر شود.

- استفاده از لبنیات کم چرب و پروبیوتیک توصیه می شود.

- استفاده از غذاهای گرم حداقل دو الی سه بار در هفته در وعده صبحانه توصیه می شود.

- در بیماران ناتوان و بی اشتها می توان از فرنی جوانه گندم و جو استفاده کرد. (حاوی شیر کم

چرب ۱ لیوان و جوانه گندم و جو از هر کدام ۱-

۲ ق غ بادام پوست گرفته ۵ عدد و آرد برنج ۲-

۳ قاشق غذاخوری و گلاب ۱ ق غ)

* توصیه های غذایی در دیگر وعده های غذایی دیگر:

- تهیه سوپ های مقوی مانند سوپ کدو

حلوایی، سوپ شیر و جو، خوراک لوبیا با قارچ ،

سوپ شیر و قارچ کنار وعده های غذایی

-اضافه کردن سبوس های بسته بندی شده به

سوپ، آش کوکو و کتلت