

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: ۲۰ نکته کلیدی تغذیه در زمان ابتلا به کرونا



در شرایط شیوع بحرانی کرونا در کشور و افزایش احتمال ابتلا، در صورت ابتلا نکات تغذیه ای را جدی گرفته و به آن ها عمل کنید.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ۲۰ نکته تغذیه ای مهم در زمان ابتلا به کرونا به شرح زیر است:

- مصرف آب را فراموش نکنید و حتما روزی ۶ لیوان آب را مصرف کنید.
- مصرف غذاهای سرخ شده مثل انواع کوکو، کتلت، خورشت ها، کباب کوبیده و ... ممنوع است.
- فقط غذاهای آبپز در این دوران مصرف کنید.
- دریافت غذاهای پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت و کره بادام زمینی بدون شکر را افزایش دهید.
- هر روز یک عدد تخم مرغ آبپز که کاملا پخت شده است مصرف کنید.

- مصرف شکر و قند را محدود کنید.
- غذاهای کنسروی، گوشت های فرآوری شده و فست فود ها ممنوع است.
- مصرف میوه و سبزیجات را در طول روز فراموش نکنید.
- مواد غذایی صنعتی حاوی شکر مثل بیسکویت، کیک، مربا، نوشابه، ماءالشعیر و آبمیوه های صنعتی، انواع شیرینی و آبنبات و شکلات صنعتی ممنوع است.
- لبنیات مثل ماست پروبیوتیک هر روز در کنار وعده های غذایی مصرف کنید.
- مواد غذایی محرک مانند برخی ادویه های تند را در غذاهای خود مثل فلفل حذف کنید.
- صبحانه متنوع شامل عسل، عدس، فرنی، تخم مرغ، پنیر و گردو مصرف کنید.
- دانه های آجیلی مثل بادام درختی، فندق، پسته و گردو را می توانید هر روز به صورت آسیاب شده در ماست، سوپ و فرنی ریخته و مصرف کنید.
- مکمل های ویتامین D، ویتامین C و روی را در این دوران فراموش نکنید. هفته ای یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی از زمان شروع علائم تا یک ماه بعد از اتمام علائم، مکمل روی ۷۵ تا ۱۰۰ میلی گرم و مکمل ویتامین C با دوز ۱۰۰۰ میلی گرم به صورت روزانه تا دو هفته بعد از اتمام علائم مصرف شود.
- از پودر جوانه ها مثل جوانه گندم، ماش، عدس و ... در سوپ، آش و ماست به صورت روزانه مصرف کنید.
- از مصرف غذاهای دیر هضم حاوی پنیر پیتزا، ماکارونی و قارچ خودداری کنید.
- در صورت اسهال مصرف مکمل ویتامین C تا برطرف شدن این مشکل ممنوع است. در صورت اسهال از کته هویج با کمی روغن و نمک به اندازه به همراه ماست پروبیوتیک مصرف کنید.
- از میوه های حاوی ویتامین A مثل موز، انبه، طالبی و سبزیجاتی همچون هویج مصرف کنید.

- درکنار غذاهای خود از لیمو ترش استفاده کنید.
 - مصرف قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ ممنوع است.
- سرویس خبری: اخبار تغذیه و سلامت

ایسنا