

نکات تغذیه‌ای قبل و بعد از واکسیناسیون کرونا



دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گزارشی نکات تغذیه‌ای که قبل و بعد از واکسیناسیون کرونا باید رعایت کنیم را تشریح کرده است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گزارشی در خصوص تغذیه در دوران واکسیناسیون بر علیه ویروس کرونا عنوان کرده است: برای تزریق واکسن به رژیم غذایی ویژه‌ای نیاز ندارید اما لازم است با مواد غذایی که به سلامت و افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن در زمان واکسیناسیون کمک می‌کند آشنا شوید تا بتوانید علائم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون را به حداقل رسانده و سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

در این توصیه‌ها با تاکید بر اینکه زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید، ذکر شده است: ممکن است زمان تزریق واکسن دچار سرگیجه یا افت فشار شده و غش کنید. برای جلوگیری از بروز این مشکلات در هنگام واکسن زدن، لازم است صبحانه یا میان وعده ساده‌ای مصرف کنید و شب قبل از واکسیناسیون نیز غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ، سبزی‌های سبز تیره تازه (اسفناج، جعفری، کلم بروکلی) میل کنید. این موضوع به ویژه در مورد افرادی که ترس از آمپول زدن دارند

باید رعایت شود. مصرف شیر، میوه، تخم مرغ، لقمه نان و پنیر (همراه با سبزیجات مثل گوجه فرنگی یا خیار و ...) به عنوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن توصیه می‌شود.

همچنین شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید و بهداشت خواب را رعایت کنید. خواب کافی و آرام یکی از رازهای سلامت و طول عمر انسان همراه با زندگی با نشاط است و نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می‌کند. خواب خوب، آرام و پیوسته به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند. بنابراین از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون از حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کنید. این کار باعث می‌شود بتوانید خواب راحت و عمیقی داشته باشید و بدن شما در آرامش کامل تا صبح استراحت کند. مصرف غذاهای ساده و سبک می‌تواند زمینه ساز یک خواب خوب باشد. سعی کنید بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله باشد. همچنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت کمک می‌کند.

قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، قبل و بعد از واکسیناسیون مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، تأمین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹ بسیار مهم است. مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می‌شود، بلکه از افت فشار خون در افرادی که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری می‌کند.

افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون بالا یا بیماری‌های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند. مواد غذایی آبدار مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تأمین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کنند. به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می‌شود مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود. توجه کنید که نوشیدنی‌های شیرین مانند آب میوه‌هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت‌های خیلی شیرین، نوشابه‌های گازدار و بطورکلی همه نوشیدنی‌های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می‌شوند. بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت‌های خانگی کم شیرین نیز برای تأمین آب بدن مناسب هستند.

براساس توصیه‌های ذکر شده در این گزارش رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و به ما کمک کند تا علاوه بر مبارزه بهتر با عفونت‌ها، پاسخ ایمنی قوی‌تری به واکسیناسیون داشته باشیم. مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، ماهی‌های چرب، آجیل و مغز دانه‌ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک کرده زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می‌کند. مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می‌تواند کمک کننده باشد.

اضافه کردن چاشنی‌هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه می‌شود. زردچوبه را می‌توان به چای نیز اضافه کرد. همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می‌شود. ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا، کپور و روغن کبد ماهی بیشترین امگا ۳ را بعنوان عامل ضد التهابی دارند. آجیل و انواع مغزها و دانه‌ها (بادام، گردو، پسته، فندق، بادام زمینی و کنجد)، روغن کنجد و روغن زیتون نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می‌شوند.

در ادامه این توصیه‌ها به مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها اشاره و تاکید شده است: مصرف روزانه ۵-۳ واحد از گروه سبزی‌ها و ۴-۲ واحد از گروه میوه‌ها، آنتی اکسیدان‌ها شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند را تأمین می‌کند. مصرف کافی سبزی، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده‌های غذایی و در میان وعده‌ها توصیه می‌شود.

مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین‌های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت به ویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی) نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. منابع غذایی پروتئینی حاوی ریز مغذی‌هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تأمین کلسیم و فسفر، از منابع تأمین پروتئین نیز هستند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، ویتامین D تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تأمین نمی‌شود و براساس دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزارواحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (جز

در مادران باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می‌نمایند) مصرف شود. سایر ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه‌های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات (بویژه سبوس دار)، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات تأمین می‌شود و نیازی به استفاده از مکمل‌های ویتامینی نیست.

قبل و بعد از واکسیناسیون از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

همچنین در ادامه این گزارش به مجموعه غذاهایی که قبل و بعد از واکسیناسیون باید از مصرف آنها پرهیز کرد، اشاره و یادآوری شده است: مصرف فست فودها، غذاهای چرب، سنگین و پر نمک و تنقلات شور و نوشیدنی‌های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلاء به بیماری‌ها از جمله کرونا فراهم می‌کند و همواره باید از مصرف بی رویه آنها اجتناب شود. توصیه می‌شود به منظور عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، قبل و پس از واکسیناسیون از مصرف این گونه غذاها خودداری کنید.

از مصرف روغن‌های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن‌ها و چربی‌های حیوانی به دلیل تحریک و ایجاد التهاب پرهیز کنید.

راهکارهای تغذیه‌ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون

دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اینکه غالباً عوارض ناشی از واکسن به طور معمول از ۱۲ ساعت تا کمتر از ۷ روز بعد از تزریق واکسن به طور متغیر و خفیف در بعضی افراد ممکن است رخ دهد و در موارد بسیار نادر برخی عوارض ممکن است یک ماه بعد از واکسیناسیون بروز یابد، تاکید کرده است: در صورت ایجاد تب، مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود، رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی‌ها (اسفناج، جعفری)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) برای تأمین پتاسیم ناشی از تعریق زیاد در تب توصیه می‌شود. همچنین مصرف منابع غذایی ویتامین‌های گروه B از جمله سبزی‌ها به ویژه برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات (ماست، پنیر، دوغ، کشک)، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها فراموش نشود.

در ادامه مطرح شده است: در صورت مواجهه با بدن درد و خستگی مصرف

منابع غنی از امگا ۳ مانند ماهی بویژه ماهی‌های چرب، گردو، تخمه آفتابگردان و سایر مواد غذایی که خاصیت ضد التهابی دارند و مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی‌های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل و حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ و کاکائو توصیه می‌شود. مصرف ترکیبات حاوی کافئین مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه، در حد دو فنجان در روز به رفع خستگی و دردهای منتشر بدن کمک می‌کند.

همچنین در صورت ضعف و بی حالی پس از واکسیناسیون، منابع غذایی حاوی B1، B6 و B12 شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات و شربت عسل با کنترل قند خون در افراد دیابتیک و بیماران سرپایی، به کنترل ضعف و بی حالی کمک می‌کنند. افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها در این موارد توصیه می‌شود.

گفتنی است، تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز کنید. پس از توقف استفراغ، می‌توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین میل کنید. با گذشت ۸ ساعت از قطع استفراغ، می‌توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد؛ کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز و سفت، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج، غلات پخته، شربت و ماست؛ بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۳ سال می‌توانند تکه‌های کوچک یخ را هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مک بزنند.

مصرف تکه‌های میوه یخ زده یا آب میوه‌های رقیق شده همراه با یخ می‌تواند در کنترل تهوع مفید باشد. تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذای سنگین خودداری کنید. از قرار گرفتن در معرض بوی غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید. غذاها را ترجیحاً سرد یا هم دما با حرارت اتاق مصرف کنید. از تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته‌ای و پر نمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی استفاده کنید. از آبنبات‌هایی با طعم نعناع یا لیمو استفاده کنید و در نهایت بیشتر استراحت کنید.

تاکید می‌شود، در مواجهه با اسهال، موز رسیده به دلیل داشتن املاح مفید به ویژه پتاسیم و فیبر پکتین که به تأمین الکترولیت‌های از دست رفته در طول اسهال و جذب مایعات داخل روده‌ها کمک می‌کند. برنج سفید به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده‌ها استراحت می‌دهد و سبب قوام دهی به مدفوع می‌شود. سیب پخته / کمپوت سیب بدون

شکر دستگاه گوارش سیب پخته را به راحتی هضم می‌کند. البته در صورت ابتلاء به سندرم روده تحریک پذیر، کمپوت سیب بهتر است مصرف نشود.

در زمان اسهال، مصرف نان سفید بهتر از نان سبوسدار یا نان کامل یا نان قهوه‌ای است زیرا هضم آن در دستگاه گوارش مناسب‌تر است؛ پوره سیب زمینی آب پز یا بخارپز و نرم شده همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن توصیه می‌شود. جوجه آب پز یا بخار پز، قوام ملایم و مناسبی ایجاد می‌کند و مواد مغذی لازم در شرایط اسهال را تأمین می‌کند. ماست پروبیوتیک حاوی پروبیوتیک‌های ترمیم‌کننده سلول‌های جدار روده‌های آسیب دیده در طول اسهال است؛ سوپ مرغ غذای مناسبی برای زمان اسهال است که الکترولیت‌ها و مواد مغذی از دست رفته در اسهال را جبران می‌کند. مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز برای جبران کم‌آبی بدن بدلیل اسهال در این افراد توصیه می‌شود.

همچنین در صورت رخداد یبوست، مصرف غلات کامل که سبوس فراوان دارند مانند نان گندم کامل، برنج قهوه‌ای، جودوسر و غلات پرک شده، انواع حبوبات مانند عدس، انواع لوبیا، نخود و دانه سویا، مغزها مانند بادام، بادام زمینی، گردو و پسته، فندق، مغز تخمه‌ها، میوه‌ها مانند انواع توت، سیب، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو، انواع دانه‌های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه همراه با آب یا شربت کم شیرین، انواع سبزی‌ها مانند هویج، بروکلی، نخودفرنگی، کلم برگ سفید و قرمز، گل کلم، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر، هویج یا زردک آب پز، کدو حلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز با اضافه کردن کمی عسل و زعفران ساییده، خشکبار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می‌توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد، توصیه می‌شود.

در انتهای گزارش ذکر شده است: در مواجهه با بی‌اشتهایی، مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها با تاکید بر سیب (بصورت پالوده)، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه و کدو حلوایی، چای لیمو زنجبیل، ادویه‌ها و گلپر (اضافه کردن در غذا)، سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود، شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام و پسته، مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و برگه میوه‌ها، اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا فراموش نشود.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت