

## پیام های تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

### دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۱. در حال حاضر تنها راه برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ، رعایت فاصله گذاری اجتماعی ، استفاده از ماسک و شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و پیروی از اصول تغذیه صحیح است.
۲. اطلاعات درست تغذیه ای را از سایت [nut.behdasht.gov.ir](http://nut.behdasht.gov.ir) بدست آورید.
۳. با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن می توان از ابتلا به کرونا پیشگیری کرد.
۴. تغذیه صحیح به معنی مصرف مواد غذایی گران قیمت نیست. با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت.
۵. برای تقویت سیستم ایمنی بدن به اندازه کافی از منابع پروتئینی و ریزمغذی ها استفاده کنید.
۶. بهترین منبع پروتئینی ارزانتر ، حبوبات است که همراه با غلات ارزش غذایی معادل گوشت خواهد داشت.
۷. -برای پیشگیری از کرونا، مکمل های مولتی ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید.
- ۷- به جای مصرف مکمل های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، از سبزی ها و میوه های فصل استفاده کنید.
- با مصرف روزانه حداقل ۵ واحد سبزی و میوه ( ۲ عدد میوه و سه وعده سبزی ) ویتامین C مورد نیاز بدن تامین می شود

۳- از میوه های فصل مثل انواع مرکبات که غنی از ویتامین C هستند روزانه برای تقویت سیستم ایمنی بدن استفاده کنید. یک عدد پرتقال و یا دو عدد نارنگی متوسط ویتامین C مورد نیاز روزانه را تامین می کند.

۴- برای پیشگیری از کرونا در کنار هر وعده غذایی از سالاد و یا سبزی خوردن استفاده کنید.

- اگر به دلیل مشکلات گوارشی قادر به مصرف سبزیجات به صورت خام نیستید، آنها را به شکل بخارپز مصرف کنید

- ۵- افراد بالای ۱۲ سال برای تقویت سیستم ایمنی بدن ، ماهانه یک مکمل ویتامین دی ۵۰ هزار واحدی مصرف کنند.

- در کودکان ۲ تا ۱۲ سال، مصرف هر دوماه یک عدد مکمل ۵۰ هزارواحدی ویتامین D به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از کرونا کمک می کند.

۶- در دوران همه گیری کرونا از مواد غذایی کم چرب، کم نمک و با قند کمتر استفاده کنید.

- غذاهای چرب و پر نمک با تضعیف سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کرونا را افزایش می دهند.

- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین با تحریک سیستم ایمنی بدن خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می کنند.

۷- به جای استفاده از نوشابه های گازدار ، آب میوه های صنعتی که قند افزوده دارند و نوشیدنی های شیرین، از دوغ یا ماءالشعیرهای بدون قند و عرقیات خانگی کم شیرین استفاده کنید.

۸- از سبزی ها و صیفی جات فصلی مثل شلغم ، کدو حلوائی ، انواع کلم و، گل کلم و هویج که سرشار از ویتامین C و A هستند ، استفاده کنید.

۹- مصرف سس های چرب که معمولا نمک و شکر زیادی هم دارند را محدود کنید و سالاد خود را با چاشنی هایی مثل انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.

۱۰- تا جایی که ممکن است، روزانه ماست ، پنیر و شیر کم چرب مصرف کنید.

۱۱- مصرف فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند و موجب اختلال در سیستم ایمنی بدن می شوند را محدود کنید. تا احتمال ابتلای شما به کرونا کمتر شود.

۱۲- در دوران قرنطینه خانگی به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک (مانند آجیل و تخمه های نمکی) و شیرین (مانند انواع شیرینی، شکلات و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند)، از انواع میوه های فصلی و تازه استفاده کنید.

۱۳- خود سرانه مکمل های ویتامین A، روی و آهن مصرف نکنید و از سبزی ها و میوه هایی که به صورت طبیعی دارای این ویتامین ها هستند، استفاده نمایید.

۱۵- حبوبات منبع خوبی از پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. بنابراین در وعده های غذایی اصلی روزانه از حبوبات استفاده کنید.

۱۶- خوردن یک نیاز حیاتی است، ولی خوردن مواد غذایی سالم یک هنر است.

۱۷- انواع نوشابه ها و آبمیوه های صنعتی، آب نبات، شکلات، نوشیدنی های شیرین مثل شربت ها، انواع مربا و انواع شیرینی های خشک و تر حاوی مقادیر زیادی مواد قندی هستند. در مصرف آنها افراط نکنید.

۱۸- مصرف غذاهای پرچرب، پر نمک و شیرین خطر ابتلای شما به کرونا را افزایش می دهد.

۱۹- در حین خرید، به نشانگر های رنگی تغذیه ای مواد غذایی توجه کنید، چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک)، قند و چربی وجود دارد.

۲۰- توجه به نشانگر رنگی تغذیه ای محصولات غذایی تضمین خریدی سالمتر و سیستم ایمنی قوی تر برای پیشگیری از کرونا است.

۲۲- احتمال ابتلای افراد چاق به کرونا بیش از دیگر افراد است. مراقب وزن‌تان باشید.

۲۳- احتمال زنده ماندن افراد چاقی که مبتلا به کرونا می‌شوند پایین است پس به فکر کنترل وزن خود باشید.

۲۴- با کاهش مصرف قند و شکر و شیرینی از ابتلا به دیابت، چاقی و کرونا پیشگیری کنید

۲۵- چاقی = افزایش احتمال ابتلا به کرونا = خداحافظی با زندگی

۲۶- سعی کنید دو سوم بشقاب غذای‌تان را به سبزیجات و حبوبات اختصاص دهید.

۲۷- بجای نان‌های سفید از نان‌هایی که سبوس بیشتری دارند استفاده کنید.

۲۸- برای پیشگیری از اضافه وزن در دوران همه‌گیری کرونا، در خانه با کودکان خود بازی‌های پر تحرک انجام دهید.

۲۹- برای پیشگیری از چاقی کودکان، میزان تماشای تلویزیون، کار و بازی کودکان با رایانه را محدود کنید.

۳۰- حبوبات و غلات ارزش پروتئینی بالایی دارند. بهتر است برنج را بیشتر به صورت مخلوط با حبوبات مثل باقلا پلو، عدس پلو، ماش پلو، لوبیا چشم بلبلی با پلو، و یا عدس یا ماش را با نان مصرف کنید تا پروتئینی با ارزش غذایی گوشت به بدنتان برسد.

۳۱- به مواد غذایی حاوی حبوبات (عدسی، خوراک لوبیا و ...) چاشنی‌های حاوی ویتامین C مانند آب لیمو یا نارنج تازه اضافه کنید.

۳۲- با مصرف شیر غنی شده با ویتامین D، بخشی از نیاز بدن به این ویتامین تامین می‌شود.

۳۳- در دوره همه گیری کرونا ، برای داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش در منزل، برنامه ریزی شخصی داشته باشید.

۳۴- برای تشویق کودکان و نوجوانان به تحرک بیشتر در ایام ماندن در منزل ، بطور دسته جمعی همراه اعضای خانواده ورزش کنید.

۳۵- کم آبی ریسک ابتلا به کرونا را افزایش می دهد، بنابراین روزی ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

۳۶-هیچکدام از وعده های غذایی را حذف نکنید چرا که این اقدام سیستم ایمنی شما را تضعیف می کند.

۳۷- کمبود خواب باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود. خوابیدن به مدت هفت تا نه ساعت به صورت روزانه برای بزرگسالان توصیه می شود. کودکان بسته به سنشان به ۸ تا ۱۴ ساعت خواب نیاز دارند.

۳۸- از سیر، زنجبیل و پیاز هر روز در غذا های مصرفی استفاده کنید. این سه ماده غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی هستند.

۳۹- تخم مرغ منبع بسیار مناسبی از پروتئین و مواد مغذی متنوع است. فقط توجه داشته باشید که بهتر است تخم مرغ را بجوشانید و بصورت آبپز کاملا سفت و پخته شده مصرف کنید و از نیم پز کردن، عسلی نمودن و یا نیمرو کردن آن بپرهیزید.

۴۱- از جوانه گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید. این جوانه ها سرشار از پروتئین، آهن و ویتامین های گروه B هستند که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند.

۴۵- هیچ ماده غذایی به تنهایی نمیتواند معجزه کند. تحت تاثیر شایعات در مصرف برخی اقلام غذایی یا دمنوش ها افراط ننمایید. تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.

۴۶- مواد غذایی را از مراکز معتبر و تحت نظارت ارگان های بهداشتی تهیه نمایید.

۴۷- مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف نمایید. از روش های بخار پز یا آبپز کردن بجای سرخ کردن استفاده نمایید.

۴۸- دیابت ، فشار خون بالا و بیماری های قلبی -عروقی خطر ابتلا به کرونا را بیشتر می کنند. با رعایت رژیم غذایی صحیح در کنترل این بیماری ها بکوشید.

-برای پیشگیری از تحریک سیستم ایمنی بدن ، بجای روغن های حیوانی ، روغن دمه که حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده هستند، از روغن های مایع استاندارد و دارای مجوزهای بهداشتی و در حد متعادل استفاده کنید.