

به میزان کافی کربوهیدرات دریافت نمایید، غلات کامل و نان های سبوس دار را جایگزین نانهای سفید، شیرینی ها و قند و شکر نمایید. به افراد دیابتی توصیه می شود که قند خون خود را به دقت کنترل نمایند.



به میزان کافی ویتامین C دریافت نمایید. نیاز به خرید مکمل نمی باشد. پرتقال، نارنگی، لیمو، کیوی، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و سایر سبزیجات منبع خوبی از این ویتامین می- باشند. این مواد غذایی بهتر است به صورت تازه و خام مصرف گردند. مصرف روزانه یک عدد پرتقال، کیوی یا لیمو شیرین نیاز به این ویتامین را تأمین می کند.



به میزان کافی ویتامین A را برای حفظ عملکرد سیستم ایمنی بدن مصرف نمایید. گوشت بوقلمون، زرده تخم مرغ، جگر، کدو حلوائی، هویج، کلم بروکلی و لبنیات از منابع غنی این ویتامین می باشند.

به نام خدا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای عفونی دارد. تغذیه یک عامل مهم تعیین کننده در نحوه عملکرد سیستم ایمنی بدن در برابر بیماریها می باشد، به طوری که سیستم ایمنی بدن در صورت عدم دسترسی به مقادیر کافی از انرژی و پروتئین در کنار سایر ریز مغذی ها قادر به ایجاد پاسخ مناسب نخواهد داشت.

رعایت **تعال و تنوع** در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت مناسب پروتئین و ریز مغذی ها از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

اصول تغذیه مناسب جهت تقویت عملکرد سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

به میزان کافی غذا و محصولات پروتئینی دریافت نمایید. کلبول های سفید بدن برای تکثیر خود و تولید آنتی بادی برای مقابله با عوامل عفونی نیاز به مقادیر کافی انرژی و پروتئین دارد. تخم مرغ، گوشت قرمز، ماکیان، ماهی، لبنیات و حبوبات منابع با ارزش تأمین پروتئین برای بدن هستند.

در هنگام مصرف تخم مرغ و گوشت، آنها را به طور کامل پخته و سپس میل نمایید.



تغذیه و کرونا ویروس



تهیه شده در

دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

اسفند ماه ۱۳۹۸

ایمنی مواد غذایی و کرونا ویروس

شـ یوع و جود دارد،
محصولات گوشتی
می‌توانند به صورت ایمن
مصرف شوند، اگر به طور
کامل پخته شده و به طور
مناسبی تهیه شوند.



ایمنی مواد غذایی و کرونا ویروس

از تخته گوشت و چاقوهای
متفاوتی برای گوشت خام و
مواد غذایی پخته شده
استفاده کنید.



ایمنی مواد غذایی و کرونا ویروس

دام‌ها و طیور مریض
و دام‌هایی که مرده-
اند، نباید خورده
شوند.



مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب همراه با کمی آب‌لیمو یا عرق نعنا،
بیدمشک و آویشن می‌تواند سیستم ایمنی بدن افراد را مقاوم
نماید.

به بزرگسال مصرف روزانه حداقل ۳ واحد گروه سبزیجات و
حداقل ۳ واحد گروه میوه‌های ذکر شده توصیه می‌شود. در هنگام
انتخاب میوه‌ها از انواع رنگی آن مانند انار، پرتقال‌های تو سرخ،
گریپ فروت استفاده نمایید. (هر واحد میوه یک عدد و هر واحد سبزی یک
لیوان)

از خوردن غذا و مایعات در مکان‌هایی که از نظر بهداشتی مورد
اطمینان نیستند، جداً خودداری نمایید و قبل از مصرف غذا دست
های خود را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون به طرز صحیح
بشوید.



با آرزوی تندرستی و شادکامی

به میزان کافی ویتامین D دریافت نمایید. نور خورشید منبع اصلی
تامین این ویتامین می‌باشد که با توجه به شرایط موجود امکان
دریافت روزانه آن نمی‌باشد. می‌توان نیاز به این ویتامین را با
دریافت مکمل یا از محصولات لبنی غنی شده با ویتامین D دریافت
نمود.

اسیدفولیک ویتامینی ضروری برای ساخت سلولهای ایمنی بدن می
باشد. این ویتامین را از حبوبات و سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج،
بروکلی و کلم دریافت نمایید.



دریافت کافی روی و سلنیوم برای عملکرد سیستم ایمنی بدن و
تنفسی کاملاً ضروری می‌باشد. از منبع غنی آنها می‌توان به آجیل
ها، گوشت‌ها، سبزیجات برگ سبز و حبوبات اشاره نمود.
از مصرف غذاهای فرآوری شده (مانند سوسیس و کالباس) و
نوشیدنی‌های الکلی پرهیز نمایید.

