

تغذیه در پیشگیری و درمان سرماخوردگی و شرایط شیوع ویروس کرونا

با رسیدن فصل سرما، ابتلا به سرماخوردگی شیوع پیدا می کند، در افرادی که رژیم غذایی صحیحی دارند سیستم ایمنی بدن کارایی بهتری داشته و شدت سرماخوردگی و تعداد دفعات آن به مراتب کمتر و دوره بیماری کوتاه تر شده و نیز باعث بالا رفتن مقاومت بدن در برابر ویروس کرونا می گردد.



- ❖ تعادل و تنوع را در مصرف مواد غذایی رعایت کرده و از گروه های مختلف غذایی شامل گروه های نان و غلات بویژه غلات سبوس دار، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و جانشین های آن، گروه حبوبات و مغزها، گروه سبزیجات و میوه جات به اندازه لازم و کافی استفاده شود تا انرژی ، پروتئین ، ویتامین و املاح مورد نیاز بدن تامین شده و مقاومت بدن در برابر بیماری حفظ شود.
- ❖ با توجه به کاهش اشتها در زمان بیماری، غذا را به صورت کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر مورد استفاده قرار دهید.
- ❖ کاهش اشتها و تمایل نداشتن به غذاهای جامد و جویدنی از مهم ترین مشکلات تغذیه ای فرد سرماخورده است استفاده از غذاهای مایع مغذی و سبک مانند سوپ مرغ (حاوی مرغ، حبوباتی مثل عدس یا ماش ،سبزیجاتی مانند هویج،جعفری و... و کمی برنج یا رشته) توصیه می شود.
- ❖ حتما از تامین آب مورد نیاز بدن مطمئن شوید. بجز آب، مایعاتی مانند آب میوه های طبیعی مثل لیمو شیرین و آب سبزیجات مثل آب هویج با تامین ویتامین های ث و آ که بدلیل نقش آنتی اکسیدانی در بالا بردن ایمنی بدن مفید هستند نیز توصیه می شوند.
- ❖ مصرف سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدو حلواپی، هویج و نیز شلغم و لبو در پیشگیری و بهبود بیماری کمک کننده هستند.
- ❖ مصرف محدود خشکبار شامل میوه های خشک، مغزها و دانه های روغنی (بدون نمک) که بدلیل داشتن مواد آنتی اکسیدانی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود توصیه می گردد باید توجه کرد که مصرف زیاد آنها به دلیل داشتن کالری بالا باعث اضافه وزن و چاقی می گردد.

- ❖ نوشیدن چای گرم به همراه عسل و کمی آبلیموی تازه علاوه بر خاصیت آنتی اکسیدانی موجب کاهش علائم تنفسی این بیماریها می شود. چای مصرفی باید کم رنگ بوده و از مصرف چای پررنگ، قهوه و نوشیدنی های کولادار بدلیل مدر بودن و دفع آب بدن خودداری گردد
- ❖ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، فست فودها و غذاهای آماده و حتی سوپ های حاضری پرهیز کنید.
- ❖ مصرف شیرینی جات زیاد باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می گردد و احتمال ابتلا به این بیماریها را زیاد می کند لذا مصرف قند و شکر یا مواد حاوی قند و شکر مانند شکلات، شیرینی، پاستیل یا آبنبات را محدود کنید.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی گیلان"