

((توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی))

توجه داشته باشید چه در شرایط عادی و چه در شرایط اضطراب لازم است تعادل و تنوع در مصرف کلیه مواد غذایی رعایت شود .

- مصرف روزانه انواع کربوهیدرات پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است.
- به منظور سالم نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین مصرف کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت، انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه و انواع آجیل های بدون نمک می باشد.
- به منظور تامین بخشی از انرژی روزانه و تامین اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی، روزانه از روغن های گیاهی شامل آفتابگردان، زیتون، سویا، گردو، کنجد، کلزا و ... استفاده شود. برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن باید استفاده شود. مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، دنبه، پیه و ... باید محدود شود.
- برای رقیق تر شدن ترشحات درون مجاری هوایی، مصرف 6-8 لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
- مصرف 4-6 وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف 2 تا 3 وعده غذایی حجیم توصیه می شود.
- مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد چربی و نمک، انواع کنسروها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن و ایجاد تورم و التهاب مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی محدود گردد.
- سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگرچه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری کرونا وجود ندارد و مصرف بی رویه آن می تواند پیامدهای نامطلوبی در متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

برای افزایش سطح ایمنی و مقابله با بیماری و بهبودی دریافت کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن از طریق منابع غذایی آن توصیه می شود و منابع غذایی حاوی ویتامین ها و املاح هیچ گونه ارجحیتی بر یکدیگر ندارند.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان