

نقش تغذیه در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

برای افزایش سطح ایمنی مقابله با ویروس کرونا، ویتامین های مورد نیاز بدن را از منابع غذایی بدست آورید.

با مصرف متعادل و متنوع از ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت و تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها) می توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنید.

مصرف روزانه نان و غلات : حاوی ویتامین های گروه B ، آهن و روی



مصرف روزانه سبزی ها و میوه ها: حاوی ویتامین های A، C و گروه B

مصرف روزانه گوشت و تخم مرغ: حاوی آهن و روی، ویتامین های D و گروه B

مصرف روزانه شیر و لبنیات : حاوی ویتامین های A، D و گروه B

مصرف روزانه حبوبات و انواع مغز ها: حاوی ویتامین های گروه B ، آهن و روی

مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم یا سایر مایعات فراموش نشود.

طبق راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت مکمل ها براساس دستورالعمل های کشوری در هر گروه سنی مصرف شوند و نیازی به دریافت مکمل اضافه در این شرایط نیست.

از مصرف غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن خودداری کنید.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان