

توصیه های غذایی

برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با ویروس کرونا

✓ توصیه های غذایی:

✓ حداقل هشت لیوان در روز باید مایعات مصرف کنید. به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی از مایعات گرم مانند آب جوشیده، چای کمرنگ و دمنوش های گیاهی زیاد استفاده کنید. آب میوه های صنعتی مصرف نکنید. از آب میوه های تازه و طبیعی مانند (آب سیب، آب هندوانه، آب پرتقال)، آب سبزیهای تازه (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی)، آب گوشت یا آب مرغ استفاده کنید.

✓ مصرف میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آب پز بسیار مفید است. از منابع غذایی سرشار از ویتامین A مانند زرده تخم مرغ، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها و سبزیهای زرد و نارنجی رنگ مانند هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، سبزیجات با برگهای تیره مانند کاهو، اسفناج و ... زیاد استفاده کنید.

✓ جهت تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه از عسل استفاده کنید.

✓ در تهیه غذا از زردچوبه به علت خاصیت ضد التهابی آن استفاده کنید.

✓ از سایر ادویه های گرم مانند دارچین، زنجبیل، میخک در طبخ غذاهای خود استفاده کنید.

✓ در صورت حالت تهوع از زنجبیل استفاده کنید.

✓ سیر، پیاز تازه و زنجبیل را برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن به غذاهای خود اضافه کنید.

✓ از انواع مغز بادام، گردو، پسته، فندق بدون نمک و خشکبار حداقل دو وعده در روز برای تقویت سیستم ایمنی استفاده کنید.

✓ منابع غذایی سرشار از ویتامین C مانند (مرکبات و سبزیجات سبز مثل فلفل دلمه ای، آب نارنج، آب لیمو ترش تازه، انواع کلم، گل کلم، پیاز خام، گوجه فرنگی، جوانه گندم، ماش و شبدرد، انواع مرکبات و کیوی) از جمله سایر منابع این ویتامین هستند. در تهیه سوپ میتوانید از شلغم و پیاز که حاوی ویتامین C است استفاده نمایید.

✓ منابع غذایی حاوی پروتئین، روی و سلنیوم مانند گوشت مرغ، ماهی، میگو، تخم مرغ، حبوبات، غلات کامل، مغزها و خشکبار را مصرف کنید.

✓ مصرف انواع سوپ داغ (سوپ سبزیجات، سوپ جو، سوپ بلغور جو دوسر و ...) و آش های سبک مانند (آش برنج، آش جو، آش سبزیجات، غلات کامل (مانند جو، گندم)، حبوبات و مایعات بسیار مفید است. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، زردک، گوجه فرنگی و کدو حلوائی)، انواع سبزیجات برگ سبز مانند تره، جعفری، اسفناج و گشنیز، بروکلی، پیاز، جوانه ها همچنین تکه های سینه مرغ استفاده نمایید.



نکته: توجه داشته باشید بیمار نباید برای سایر اعضای خانواده غذا بپزد.

توصیه های طب سنتی:

- بوییدن پرتقال، به، لیمو، و خیار (بوهای طبیعی و خنک مقوی قلب و مغز) و افشانه گلاب سرد باعث بهبود تنفس بیمار می شود.
- دمنوش آویشن و گل ختمی، دمنوش چهارگل، دمنوش چهارتخم، شربت بارهنگ و عرق نعنا، بخور بابونه، بخور مرزنجوش، بخور اسطوخودوس نیز توصیه می شود.

✗ کدام مواد غذایی را نباید مصرف کنیم؟

✗ از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم دشوار دارند و غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند سالاد الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت، انواع فست فود و غذاهای آماده فرآوری شده خودداری کنید.

✗ غذاهای کنسروی دارای نمک زیاد، فلفل، انواع سسهای تند و سس خردل، ترشی جات و سرکه را مصرف نکنید.

✗ از مصرف مواد شیرین و شیرینی جات مانند قند، شکر، نبات، مربا، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، چای غلیظ، قهوه، نسکافه یا شکلات تلخ خودداری کنید.

نکته: خواب و استراحت کافی در بهبود بیمار بسیار موثر است. همچنین انجام حرکات سبک ورزشی را فراموش نکنید.