



کمیته دانشجویی توسعه آموزش دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

تغذیه در دوران کرونا



گرد آورندگان:

عزیزه قطب الدینی

فاطمه ابراهیمی فر

زینب درینی



مصرف مکمل هایی مثل؛ ویتامین D^۳ به صورت ۵هزار(هفته ای یکی) یا ۲ هزار(روزی یکی) تا ۴ هفته بعد از منفی شدن تست و ویتامین C روزانه هزار تا ۲ هزار میلی گرم به صورت مصرف آبمیوه طبیعی، قرص جویدنی یا قرص جوشان توصیه می شود. البته در افراد دارای مشکل گوارشی یا اسهال مصرف ویتامین C توصیه نمی شود.

مکمل زینک یا روی باید تا ۲-۴ هفته بعد از منفی شدن تست مصرف شود.

مصرف ملاتونین برای داشتن خواب آرام توصیه می شود و باید یک ساعت قبل از خواب مصرف شود. دقت شود که ملاتونین با دارو های فشارخون و دیابت تداخل دارد و نباید همزمان با آنها مصرف شود.

توصیه های تغذیه ای

در دوران کرونا

مصرف روزانه ۳ تا ۲ لیوان آبمیوه (آب هویج، سیب، پرتقال، تخم شربتی، چای) برای جلوگیری از کمبود آب بدن لازم است.

مصرف روزانه سفیده تخم مرغ که منبع غنی پروتئین است و گوشت قرمز ۲ بار در هفته به همراه مصرف سبزیجات برگ سبز و آجیل ها توصیه می شود.

از مصرف شیرینی جات مثل عسل، شیره انگور و شکر خودداری شود.

همچنین مصرف نمک محدود شود.



علائم گوارشی بیماری کرونا

علائم گوارشی بیماری کرونا بی اشتهایی، درد معده، استفراغ، یبوست و اسهال است که فرد بیمار ممکن است یکی یا تعدادی از این علائم را نشان دهد.

بی اشتهایی

اگر فرد علامت بی اشتهایی را نشان داد توجه به آن خیلی مهم است چون ممکن است فرد بیمار تا ۲۴ ساعت هم میل به غذا نداشته باشد..

فرد بی اشتها باید تحت مراقبت تغذیه ای باشد و مواد غذایی مثل میوه و سبزی، سیب، انار، انجیر، پرتقال، کدو حلوائی، لیموشیرین و غیره (باتوجه به میل فرد) مصرف شود.

گاهی ادویه هایی مثل زنجبیل به غذا اضافه شود تا محرک اشتها شود. شیر برنج با سیاه دانه و دارچین نیز محرک اشتها است. مصرف جوانه های گندم و نخود، شله زرد مخلوط با فندق، گردو، پسته و مویز پیشنهاد می شود. اگر آرد برنج و مغز های مانند گردو، پسته، بادام و کنجد به سوپ اضافه شود نیز کمک کننده است. فرنی کم شیرینی یا شیر خشک نیز میتوانید به غذا اضافه کنید.



دل درد و درد معده

زمانی که فرد علامت دل رد دارد پرهیز از غذای چرب و سرخ شده، کاهش مصرف لبنیات، قهوه، نسکافه، چای و کاکایو می تواند به کاهش درد معده کمک کند.

همچنین عدم مصرف فلفل، نمک و ادویه جات و یا مصرف خیلی کم آن ها نیز توصیه می شود.

بهتر است نان سفید و بدون سبوس به جای نان های سبوس دار مصرف شود، همچنین توصیه می شود که از گوشت سفید به جای گوشت قرمز استفاده شود.

برای کاهش درد معده بهتر است از پرخوری پرهیز کرده و حجم زیادی از غذا در یک وعده غذایی مصرف نشود.

مصرف نعنا و زنجبیل نیز به کاهش درد معده کمک می کند البته توجه شود که نعنای در افرادی که سوزش سر دل دارند توصیه نمی شود.

یبوست

در صورت ابتلا به این حالت باید مصرف فیبر روزانه از طریق نان

گندم، غلات پرک شده، حبوبات و جوانه های گیاهی اندکی افزایش داد.

میتوان از دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی و خاکشیر و میوه های زردآلو، آلو، انجیر و انگور استفاده کرد. و در برنامه غذایی سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم گلم و هویج بخارپز و الوبخارا و انجیر خیس شده قرار داد

مصرف اب حداقل ۶ تا ۴ لیوان در روز بسیار حائز اهمیت است.

در زمان ابتلا به یبوست باید از مصرف فست فود و مواد سرخ کردنی، اب میوه، چیپس، گوشت قرمز، نان سفید و کنسرو جات و هات داگ ها و ... امتناع کرد.

اسهال

اگر فرد دارای ویروس کرونا علامت اسهال را از خود نشان داد میتوان برای بهبود وضعیت او از موز که منبع غنی پتاسیم است استفاده کرد. یا برنج سفید به دلیل هضم راحت و قوام به مدفوع برای فرد مسهل غذایی مفید است

به این افراد مصرف ماست شیرین (برخلاف سایر لبنیات) و کمپوت های سیب کم شکر و خود سیب توصیه میشود زیرا به باعث افزایش باکتری مفید روده میشوند.

نان تست، پوره سیب زمینی، مرغ اپیز نیز از مواد غذایی توصیه شده اند

فرد مسهل باید از مصرف غذای چرب و سرخ کردنی و یا لبنیات، نوشیدنی های کافئین دار، مواد دارای شیرین کننده های مصنوعی مثل نوشابه و ادامس، مواد نفاخ از جمله گل کلم و کلم و حبوبات امتناع کند.

تهوع و استفراغ

فرد را باید از معرض بوی تند غذا، غذاهای بسیار معطر دور کرد و از مصرف غذاهای سرخ کرده و چرب امتناع کرد.

غذا باید در دمای اتاق سرو شود.

جویدن پوست لیمو ترش و مصرف میوه های یخ زده و اب میوه های رقیق و مکیدن انبئات های نعنائی و لیمویی به به بهبود این وضعیت کمک میکند. دقت کنیم حالت بدن به شکلی باشد که رفلاکس معده اتفاق نیافتد.

بعد از تهوع و استفراغ ابتدا باید تکه های میوه یخ زده بخورد و سپس مصرف غذاهای ابکی مثل ژلاتین و اب مرغ را شروع کرده و نهایتا بعد از گذر مدت ۱ ساعت به مصرف غذاهای جامد کم حجم، کم فیبر، کم چرب پردازد. غذاهایی مثل تخم مرغ اپیز، موز و کمپوت سیب، ماست و مرغ اپیز شده.