



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

معاونت درمان

نکات تغذیه ای ارائه شده توسط خانم دکتر جوادی دانشیار و مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قزوین در خصوص مراقبت و پیشگیری از کرونا:

توصیه های عمومی

- ❖ به اندازه کافی غذا میل کنید کم خوری و زیاده خوری هر دو مضر هستند.
- ❖ هر روز ۶-۸ لیوان آب ولرم میل کنید.
- ❖ غذا را با آرامش و توام با رضایت و شادی مصرف کنید. ارزش هر غذا به مواد مغذی آن است و اینکه ما از خوردن آن لذت ببریم.
- ❖ به اندازه کافی بخوابید، بزرگسالان حدود ۸ ساعت به خواب نیاز دارند کودکان ۱۰-۸ ساعت و نوزادان حدود ۱۶ ساعت. خواب کافی با سلامت بدن، تنظیم متابولیسم بدن، ترشح هورمون ها و شادابی کمک می کند.
- ❖ پیاده روی، نرمش و انواع ورزش که می توانید در منزل انجام دهید را فراموش نکنید. مواد غذایی وقتی بخوبی در بدن جذب می شوند که همراه با یک فعالیت بدنی خوب باشند.
- ❖ قیمت ماده غذایی اصلاً به ارزش غذایی آن ارتباط ندارد. مهم این است که مواد غذایی بر اساس نیاز بدن انتخاب و مصرف شود.

حبوبات

- ❖ مصرف حبوبات بصورت عدسی، لوبیا، انواع آش و مخلوط با برنج بسیار با ارزش هست به خصوص برای کسانی که چربی خون بالا دارند، بیماران قلبی عروقی، افراد دیابتی، ورزشکاران، کودکان، سالمندان و تمام کسانی که می خواهند مبع غذایی پروتئینی همراه با عناصر مفید دریافت کنند.
- ❖ حبوبات شامل (نخود عدس، انواع لوبیا، ماش، سیاه چشم) منبع غذایی خوبی از پروتئین، آهن و روی هستند حبوبات به همراه نان یا برنج یا سیب زمینی یک غذای عالی و کامل هستند (عدس پلو، سیاه چشم پلو و ماش پلو غذاهای سنتی با ارزش غذایی بسیار بالا هستند، که همراه هل یا دارچین به عنوان ادویه و یا کشمش و یا خرما طبخ می شوند).

میوه و سبزیجات

- ❖ هر نوع سبزی که در دسترس شما هست بخوبی شسته و بصورت خام یا پخته میل کنید، انواع خورشید مثل آلو، اسفناج، قورمه سبزی یا خوراک کدو سبز، بادمجان یا کوکوسبزی، سبزی پلو و... غذاهای حاوی سبزیجات هستند سبزی خوردن، سالاد همراه با آبلیمو و روغن زیتون بدون سس بسیار مفید هست و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

❖ میوه هرچه در دسترس است، کاملاً شسته بصورت خام و اگر مشکل گوارشی دارید بصورت کمپوت کم شیرین مصرف نمایید.

نان و غلات

❖ نان ماده غذایی با ارزشی هست از نظر تامین انرژی مورد نیاز بدن و هم از نظر اینکه مواد مغذی مهمی دارد، نان به بدن کربوهیدرات، پروتئین، برخی ویتامین ها مثل ویتامین ب، برخی املاح معدنی مثل آهن و روی را می رساند مقدار املاح در نان های مختلف متفاوت است.

❖ سیب زمینی، برنج، جو، ذرت، نان هم در یک گروه غذایی هستند و در تمام دنیا این مواد غذایی به عنوان گروه اصلی غذایی تامین کننده انرژی مورد استفاده قرار می گیرند.

لبنیات و منابع پروتئین

❖ انواع گوشت (قرمز، ماهی، مرغ، بوقلمون)، تخم مرغ و حبوبات منابع پروتئینی هستند، این مواد غذایی باید کاملاً پخته شوند و مورد مصرف قرار بگیرند. از مصرف گوشت یا تخم مرغ نیم پز جداً بپرهیزید.

❖ لبنیات حاوی کلسیم، فاسفر، پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین ب، و مقداری عناصر یا املاح هستند، لبنیات شامل، شیر، ماست، دوغ، کشک، پنیر، بستنی است که هر کدام ارزش غذایی خاصی دارد، توصیه می شود شیر را همراه عسل یا شیره انگور یا هل یا خرما یا دارچین مصرف نمایید.

❖ ماست و دوغ همراه گل محمدی، آویشن، نعناع، کاکوتی مصرف شود پنیر همراه گردو، سیاه دانه و کنجد مصرف شود.

❖ مصرف نان با هر یک از لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر، کشک) یک غذای کامل هست و نیاز بدن به پروتئین، چربی، کربوهیدرات بسیاری از املاح و ویتامین ها را تامین می کند ضمن آنکه منبع غذایی خوبی برای انرژی است.

آجیل و انواع مکملها

❖ مصرف انواع مکمل هایی غذایی فقط برای افراد خاص است مثل ورزشکاران حرفه ای یا کسانی که سوء تغذیه دارند توصیه می شود. افراد سالم اگر درست و به اندازه کافی غذا بخورند هیچ نیازی به دریافت مکمل و انواع قرص و کپسول ندارند.

❖ مواد غذایی حاوی مواد مغذی هستند. مواد مغذی که به بدن انرژی می رسانند شامل کربوهیدرات، پروتئین و چربی هستند و ویتامین ها و املاح (عناصر) ریز مغذی هایی هستند که از طریق غذا به بدن می رسند که با مصرف درست و متعادل مواد غذایی، این مواد نیز به اندازه کافی به بدنمان می رسد. (به عنوان مثال نان و غلات حاوی کربوهیدرات، ویتامین و املاح هستند).

❖ هر سبزی که سبز (اسفناج، کاهو، کدوسبز، خیار، کیوی) زرد (فلفل زرد، کدو تنبل، زردآلو، آلو) قرمز (تربچه، آلو، انار، گوجه فرنگی و...) نارنجی (مانند هویج فرنگی) است، حاوی ویتامین A هستند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

❖ منابع روی (Zn) شامل انواع نان و غلات، تخم مرغ، آجیل و گوشت برای تقویت سیستم ایمنی بدن و خونسازی مفیدند.

❖ آجیل (تخمه، پسته، بادام، فندق، گردو، بادام زمینی) اسید چرب ضروری دارند و منبع پروتئین هستند. آهن و روی دارند. خونساز هستند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

❖ آجیل را بصورت بدون نمک و ادویه میل کنید این گروه غذایی اگر در مقدار بسیار کم مصرف شود فواید بسیار دارد.
مثلاً ۲ قاشق غذاخوری تخمه (انواع تخمه) یا ۲ عدد گردو یا ۱۰ عدد بادام یا ۱۰ عدد پسته بر ای یک روز کافی است.
❖ در مصرف آجیل زیاده روی نکنید.

❖ در روزهای آفتابی از نور خورشید بهره ببرید ساعت ۱۱ صبح و ۳ بعدازظهر به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه مچ دست، پیشانی، مچ پا را در معرض نور خورشید قرار بگیرید. برای تامین ویتامین D نور خورشید مستقیماً مورد استفاده قرار گیرد، اشعه خورشید از کرم، پودر، شیشه ، پرده، مه، گرد و غبار عبور نمی کند.

❖ چای و انواع دمنوش می تواند مفید باشد اما بسته به سلامت دستگاه گوارش، میزان فشار خون و سلامت بدن باید از دمنوش استفاده کرد، مثلاً اگر دچار ورم معده یا زخم معده هستید چایی مصرف نکنید و اگر پرفشاری خون دارید شیرین بیان را به مدتی محدود و تحت نظر یک پزشک استفاده کنید.

با تغذیه سالم، سبک زندگی سالم و رعایت توصیه های بهداشتی سالم زندگی کنیم.