**نکات مهم تغذیه دوران نقاهت بیماری COVID - 19**



**در دوره بیماری ، اشتهای بیمار کاهش یافته و بدلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی ، احتمال بروز سوتغذیه پروتئین انرژی و یا کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد و لازم است کلیه بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر همچون کودکان ، مادران باردار و شیرده ، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن همچون سل ، سرطان ، دیابت ، فشارخون بالا و ... تحت نظر و مراقبت تغذیه ای ویژه قرار گیرند . در دوران نقاهت ، اشتها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها ، ویتامین ها ، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است که در طول بیماری ، به علت افزایش نیاز به مواد مقوی و مغذی و آب و الکترولیت ها ناشی از سوخت و ساز بالا در بدن و در عین حال بی اشتهایی ناشی از بیماری به میزان لازم و کافی تامین و جذب نشده اند . به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه ، سبزی ، نان و غلات سبوس دار ، حبوبات ، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود . دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی می شود . همچنین ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای مطابق با دستورالعمل های ابلاغی کشوری در کودکان زیر 2 سال ، مادران باردار و شیرده ، نوجوانان و سالمندان توصیه می شود . کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود . در نهایت ضروری است کلیه الزامات تغذیه ای ، پرهیز های غذایی و نکات بهداشتی و ایمنی در کلیه مراحل تهیه ، آماده سازی ، نگهداری پخت و سرو غذا توسط مراقبین و تامین کنندگان غذا در نقاهتگاه ها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد** .

* **تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب ، آب میوه تازه طبیعی ( آب هندوانه ، آب پرتقال ، آب سیب و ... ) و آب سبزی های تازه طبیعی ( آب کرفس ، آب هویج ، آب گوجه فرنگی و ... ) ، چای کمرنگ ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل 8 لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی**
* **مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات ، سوپ جو ، بلغور جو دوسر و ... و آش های سبک مانند آش برنج ، آش جو ، آش سبزیجات و ...**
* **مصرف روزانه میوه و سبزی تازه ( کاهو ، کلم ، سبزی خوردن و ... ) یا سبزیجات آب پز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم**
* **استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ ، گوشت ، ماهی ، جگر ، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوایی ، هویج ، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی ، برگ های تیره رنگ کاهو ، اسفناج و ....**
* **استفاده از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن : مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای ( بویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها ) یا آب نارنج یا آب لیموترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز میشود .**
* **استفاده از منابع غذایی پروتئین ، روی ، آهن ، سلنیوم که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت ، مرغ ، تخم مرغ ، ماهی (سالمون ) یا میگو ، حبوبات غلات کامل انواع مغز ( بادام ، گردو ، پسته ، فندق و ... ) و خشکبار حداقل دو وعده در روز**
* **استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج ، سیب زمینی و نان سبوس دار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه**
* **استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان ، سویا ، پنبه دانه ، زیتون ، کنجد ، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسید های چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا جز روش سرخ کردن**
* **استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه**
* **استفاده از زردچوبه در تهیه غذا بعلت خاصیت ضد التهاب آن**
* **اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند .**
* **استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد .**
* **اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی ( برنج یا گندم ) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش ، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست**
* **مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز**
* **پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است**
* **محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه ، سیب زمینی سرخ شده ، پنیر پیتزا ، انواع کوکو و کتلت**
* **محدود کردن مصرف انواع فست فود ها و غذای آماده فراوری شده**
* **ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند**
* **محدودیت مصرف نمک و شور ها و غذاهای کنسروی شور**
* **محدود کردن مصرف شیر و لبنیات ( بجز نوع پروبیوتیک ) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می کنند**
* **محدود کردن استفاده از رب گوجه ، فلفل ، انواع سس های تند و سس خردل**
* **محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها ، آبمیوه های صنعتی ، نوشابه های گازدار ، شکر ، مربا و قند**
* **محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه ، چای غلیظ ، نسکافه و یا شکلات تلخ**
* **اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل**
* **ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال**
* **ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون ، کلزا و روغن آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی**
* **محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره ، پیه ، دنبه و ...**
* **تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه ، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند ( مانند دیابت ، فشارخون بالا و ... )**