

اهمیت تغذیه سالم در کرونا ویروس

تغذیه سالم از جمله راههای مهم حفظ سلامتی است و از این طریق می توان بسیاری از بیماری ها را مهار کرد و به پیشگیری از ابتلا به ویروس های عفونی از جمله کرونا کمک کننده می باشد.

ویتامین ها در کنترل بیماری های عفونی

با توجه به اینکه مصرف ویتامین های گروه B منجر به تقویت سیستم ایمنی می شود، توصیه می شود منابع غذایی این ویتامین ها شامل شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، حبوبات، انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها مصرف شوند.

منابع غذایی حاوی ویتامین D مانند ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ می توانند به افزایش سطح ایمنی بدن کمک کنند.

مواد معدنی مانند آهن و روی می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک نمایند از منابع غذایی این دو ریز مغذی مثل گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ و حبوبات بیشتر استفاده شود.

اسیدهای چرب امگا 3 باعث تقویت اثرات ضد التهابی و تقویت سیستم ایمنی می شوند.



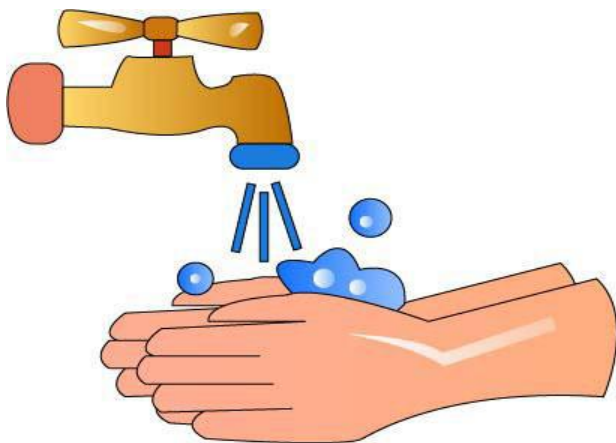
نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند مصرف شش تا هشت لیوان آب اشامیدنی سالم و با سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.



توصیه های بهداشتی و ایمنی غذا

➤ اولین گام در پیشگیری از کرونا ویروس، رعایت بهداشت فردی و شستشوی مداوم و صحیح دستها توسط تمامی افراد می باشد.

➤ قبل و بعد از غذا دستهای خود را با آب و صابون به مدت 20 ثانیه شسته و ضدعفونی نمایید



بیمارستان تخصصی شهید رجایی

تغذیه و بهداشت مواد غذایی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید 19

ویتامین های A و E نیز نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند منابع غذایی ویتامین A شامل منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و منابع گیاهی همچون انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی از قبیل هویج، کدو حلوائی، موز، و انواع مرکبات و منابع غذایی ویتامین E شامل روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت می باشند.

جهت افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، پیاز، انواع مرکبات (لیموترش - پرتقال - نارنجی - نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها را مصرف کنید

