

عملکرد سیستم ایمنی بدن، نقش مهمی در پیشگیری و حمایت از بیماری‌های تنفسی از جمله بیماری کرونا ویروس دارد. با توجه به اینکه در دوره بیماری، معمولاً اشتهای بیمار کاهش می‌یابد، احتمال سوء تغذیه در وی بیشتر است. بنابراین بهتر است کلیه افراد بهبود یافته، تحت مشاوره تغذیه قرار بگیرند. لازم به ذکر است، کاهش اشتها موقت بوده و به تدریج فرد بهبود می‌یابد.

کمبود دریافت مواد غذایی و ویتامینهایی مانند A، C، E، D و تضعیف سیستم ایمنی بدن، احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد.

پس از ترخیص، **توصیه‌ها** و **محدودیت‌های** زیر را رعایت فرمایید:

توصیه‌ها

برای پیشگیری از خشکی مخاط گلو، مصرف مایعات شامل آب، آب‌میوه‌های تازه و طبیعی به فواصل کم (کمتر از یک ساعت) و به میزان زیاد. از چای کم‌رنگ و آب گوشت نیز میتوان استفاده نمود.



مصرف منابع غذایی ویتامین C شامل:

۱. میوه‌ها (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین و ترش، نارنج، انار، کیوی و ...)
۲. سبزی‌ها (مانند کاهو، کلم، گل کلم، شلغم، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز و دلمه‌ای، پیاز و پیازچه، سبزی خوردن، جوانه گندم و جوانه ماش و ...)



مصرف منابع غذایی ویتامین A شامل:

۱. سبزی‌های زرد و نارنجی (مانند هویج و کدو حلواپی)
۲. سبزی‌های تیره (مانند اسفناج، برگ چغندر)
۳. کاهو
۴. زرده تخم مرغ
۵. میوه‌ها
۶. گوشت‌ها



استفاده از غذاهای آبدی (انواع سوپ‌های سبزیجات، جو و...) و انواع آش‌های سبک (آش برنج، آش جو و سبزیجات)



استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن و سلنیوم مانند: تخم مرغ، حبوبات، انواع گوشت‌ها و غلات کامل



استفاده از انواع خشکبار مانند: بادام، گردو، پسته، فندق



منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مانند برنج، سیب‌زمینی، نان سبوسدار (حداقل در یکی از وعده‌های غذایی روزانه)



استفاده از روغن‌های گیاهی مانند: آفتابگردان، سویا، کنجد، زیتون، پنبه‌دانه جهت تأمین انرژی موردنیاز روزانه و تأمین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی



استفاده از عسل جهت تقویت سیستم ایمنی



استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی



افزودن سیر و پیاز و زنجبیل به غذاها جهت کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن



افزودن مقادیری پودر سیبوس خوراکی فرآوری شده استاندارد و بهداشتی (مانند سیبوس برنج یا سیبوس گندم) در غذاهایی مثل آش، سوپ، سالاد و ... جهت پیشگیری از بیوست



مصرف منظم صبحانه



نکته: با توجه به کاهش اشتها، مصرف وعده‌های غذایی با حجم کم در وعده‌های متعدد و بیشتر توصیه می‌شود.