

تغذیه در کرونا و عوارض پیش آمده



به گزارش روابط عمومی مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر بهشتی، با توجه به بستری موقت بیماران مبتلا به کرونا در بیمارستان شهید بهشتی علاوه بر آموزش های روزانه ، آموزش همگانی با موضوع تغذیه در کرونا و نوع تغذیه در عوارض پیش آمده در مبتلایان به کرونا در مورخه 30 شهریور ماه در بخش کرونا توسط خانم کاظمی (مسئول آموزش همگانی) و خانم سعیدی شریف (سوپروایزر آموزش سلامت) برگزار شد. مطالب آموزشی به پیوست موجود است.

توصیه های تغذیه ای برای بهبودیافتگان کرونا

اثرات مخرب بیماری کووید 19 به چندین شکل خود را نشان می دهد و اکثریت افرادی که به کرونا ویروس آلوده شده و بهبود یافته اند. از احساس خستگی و نیز از دست دادن حس بویایی و چشایی شکایت دارند .

همچنین بسیاری از بهبود یافتگان بیماری کووید 19 در حالیکه مسیر بهبودی را طی می کنند به مشکلاتی همچون از دست دادن اشتها، قدرت و استقامت بدنی و همچنین بسیاری از ناراحتی های گوارشی به دلیل ضعیف شدن سیستم گوارشی دچار می شوند.

این اتفاق زمانی می افتد که ویروس وارد بدن شده، تمامی سلول های سالم از جمله سلول های موجود در دستگاه گوارش را آلوده می کند. حالت تهوع، از دست دادن انرژی و مشکلات تنفسی نیز باعث از بین رفتن اشتها می شود.

حتی ممکن است فرد به دلیل استرس و اضطراب ناشی از نوع شدید بیماری کووید-19 میل به غذا خوردن نداشته باشد.

برای بازیابی قدرت و استقامت بدنی متخصصان می گویند که حذف سموم ناشی از استروئیدها از بدن ضروری است. در این شرایط بر پاکسازی روده تمرکز کنید. همچنین مصرف مایعات هیدراته کننده و تقویت کننده سیستم ایمنی برای بازیابی قدرت بدنی و طی کردن روند بهبودی بسیار مهم است. این امر نه تنها به دلیل خود ویروس بلکه برای دفع سموم باقی مانده در بدن ناشی از مصرف داروها و استروئیدها ضروری است.

به گفته متخصصان تغذیه برای تقویت اشتها بهتر است که با وعده های غذایی کوچک در فواصل مکرر آغاز کنید. غذا مسیر بهبودی را آسان می کند، بنابراین داشتن رژیم غذایی متعادل ضروری است. باید روزانه یک حبه سیر و چربی های مفید مانند دانه های چیا، گردو و غیره مصرف شود. دو گروه از مواد غذایی یعنی ویتامین ها و مواد معدنی برای بهبودی سریعتر حائز اهمیت هستند.

ویتامین C در بحث تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم است و ویتامین D در برابر عفونت های دستگاه تنفسی موثر عمل می کند. در مورد مواد معدنی نیز عنصر روی یا همان زینک یک عنصر حیاتی برای گلبول های سفید خون است که با عفونت مبارزه می کند. همچنین، پروبیوتیک ها برای جوانسازی باکتری های روده ضروری هستند. مواد غذایی که مصرف آنها در دوران بهبودی بیماری کووید-19 ضروری است:

آووکادو

آووکادو سرشار از ویتامین های E، B، K، D، C، A، منیزیم، مس و آهن است و به ایمنی بدن کمک می کند. این مواد التهاب را کاهش داده و به تنظیم عملکرد روده کمک می کنند.

اسموتی ها

مصرف اسموتی انواع میوه ها مانند پرتقال، انواع توت ها، سیب و آووکادو که منبع غنی آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها هستند به بازیابی قدرت بدنی، ایجاد ایمنی و افزایش اشتها کمک می کند.

خشکبار و دانه ها

بادام منبع غنی از ویتامین E، روی و منیزیم است که از سلامت سیستم ایمنی بدن حمایت کرده و در مدت زمان طولانی انرژی می بخشد. گنجاندن بادام خیس خورده در برنامه غذایی صبحگاهی توصیه می شود.

اسفناج

اسفناج منبع غنی از ویتامین های A، C، آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و غیره است که به تقویت بدن کمک می کند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد.

نخود

نخود منبع غنی پروتئین است. یک کاسه نخود پخته با کمی آب لیمو و نمک، میان وعده ای بسیار سالم است.

مایعات

حفظ آب و رطوبت بدن نکته کلیدی در روند بهبودی است. فرد باید آب نارگیل، آب لیمو و دمنوش های آرام بخش (مانند بابونه، رازیانه) مصرف کند تا به طور مداوم آب بدن خود را حفظ کند.

غلات کامل و عدس

علاوه بر میوه های تازه و سبزیجات، مصرف روزانه غلات سبوس دار ضروری است. همچنین فرد باید پروتئین مصرفی خود را با تخم مرغ، گوشت ماهی، گوشت قرمز و همچنین شیر، پنیر یا سایر جایگزین های لبنی افزایش دهد. یک کاسه فرنی عدس تهیه شده از عدس زرد پخته، برنج، سبزیجات فصلی و ادویه جات، گزینه غذایی عالی برای افزایش سریع انرژی است.

غذاهای تخمیر شده

به منظور بهبود سلامت روده خوراکی هایی مانند ماست باید مصرف شوند زیرا منبع اصلی پروبیوتیک ها هستند.

نکته طلایی تغذیه ای برای بهبود کووید ۱۹۲۰

۲۰ نکته کلیدی تغذیه برای بیماران مبتلا به کووید ۱۹ که می تواند از شدت بیماری بکاهد، عبارتند از:

- ۱- مصرف آب را فراموش نکنید حتماً روزی شش لیوان آب را مصرف کنید.
- ۲- مصرف غذاهای سرخ شده مثل انواع کوکو، کتلت، خورش ها، کباب کوبیده ممنوع است.
- ۳ فقط غذاهای آب پز شده در این دوران مصرف کنید.
- ۴- دریافت غذاهای پروتئینی مثل حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت و کره بادام زمینی بدون شکر را افزایش دهید.
- ۵- هر روز یک عدد تخم مرغ آب پز شده که کاملاً پخت شده است مصرف کنید.
- ۶- مصرف شکر و قند را محدود کنید.
- ۷- غذاهای کنسروی، گوشت های فرآوری شده و فست فودها ممنوع است.
- ۸- مصرف میوه و سبزیجات را در طول روز فراموش نکنید.
- ۹- مواد غذایی صنعتی حاوی شکر مثل بیسکویت، کیک، مربا، نوشابه، ما الشعیر و آمینو های صنعتی، انواع شیرینی و شکلات صنعتی ممنوع است.
- ۱۰- لبنیات مثل ماست پروبیوتیک هر روز در کنار وعده های غذایی مصرف شود.
- ۱۱- مواد غذایی محرک مانند برخی ادویه های تند مثل فلفل را از غذاهای خود حذف کنید.
- ۱۲- صبحانه متنوع شامل عدس، فرنی، تخم مرغ، پنیر و گردو مصرف کنید.
- ۱۳- دانه های آجیلی مثل بادام درختی، فندق، پسته و گردو را می توانید هر روز به صورت آسیاب شده در ماست، سوپ و فرنی ریخته و مصرف کنید.
- ۱۴- مکمل های ویتامین D، ویتامین C و روی را در این دوران فراموش نکنید. هفته ای یک مکمل ویتامین ۵۰ هزار واحدی از زمان شروع علائم تا یک ماه بعد از اتمام علائم، مکمل روی ۷۵ تا ۱۰۰ میلی گرم و مکمل ویتامین C با دوز ۱۰۰۰ میلی گرم به صورت روزانه تا دو هفته بعد از اتمام علائم مصرف شود.
- ۱۵- از پودر جوانه ها مثل جوانه گندم، ماش، عدس در سوپ، آش و ماست به صورت روزانه مصرف کنید.
- ۱۶- از مصرف غذاهای دیر هضم حاوی پنیر پیتزا، ماکارونی و قارچ خودداری کنید.
- ۱۷- در صورت اسهال مصرف مکمل ویتامین C تا برطرف شدن این مشکل ممنوع است، در صورت اسهال از کته هویج با کمی روغن و نمک به اندازه به همراه ماست پروبیوتیک مصرف کنید.
- ۱۸- از میوه های حاوی ویتامین A مثل موز، انبه، طالبی مصرف کنید.
- ۱۹- در کنار غذاهای خود از لیمو ترش استفاده کنید.
- ۲۰- صرف قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ ممنوع است.

[مدیریت تغذیه ای، تظاهرات گوارشی در بیماری کووید ۱۹](#)