

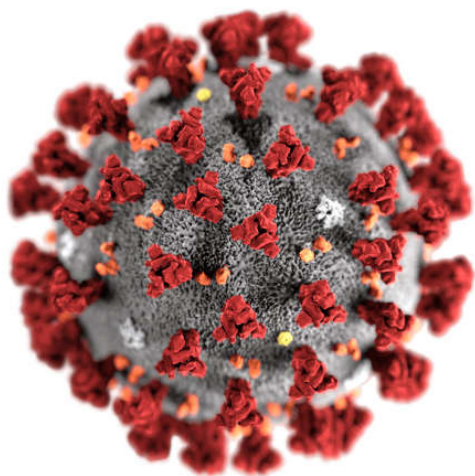


معاونت دانشجویی

# مراقبت های تغذیه ای و کوید ۱۹

کارشناسان تغذیه دانشگاه

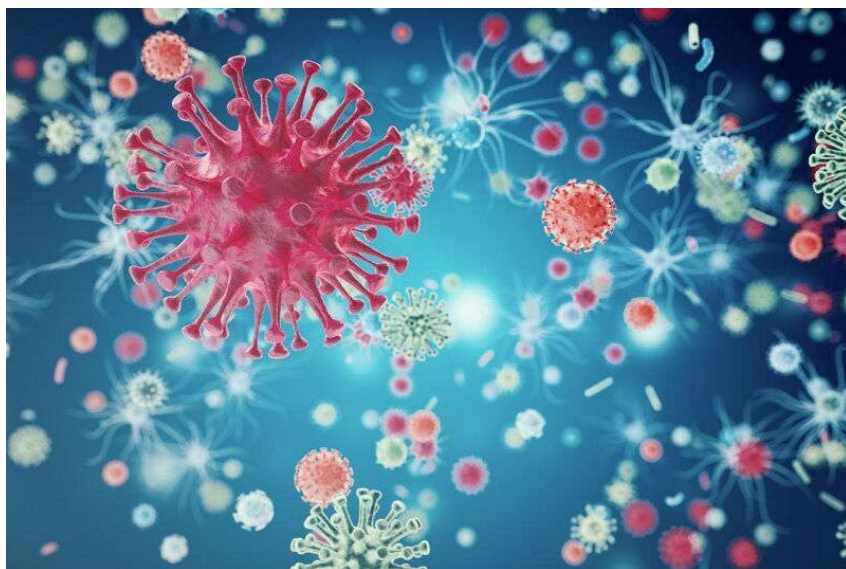
پاییز ۱۳۹۹



## نکاتی پیرامون بیماری ۱۹-covid (کرونا)

ویروس های کرونا خانواده بزرگی از ویروس ها هستند که ممکن است در جانوران و انسان ها تولید بیماری کنند. می دانیم که در انسان ها ، چندین ویروس از خانواده کرونا سبب طیفی از عفونت های تنفسی می شوند که سرماخوردگی ساده را از یک سو ، و سندرم تنفسی خاور میانه یا MERS و سندرم شدید حاد تنفسی یا SARS را در بر می گیرد.

تازه ترین ویروس کشف شده از این خانواده سبب بیماری جدیدی شده است که اکنون ۱۹-COVID خوانده می شود.



بیماری ۱۹-COVID بیماری عفونی جدیدی است که توسط تازه ترین ویروس شناخته شده از خانواده ویروس کرونا ایجاد می شود. ویروس ها بدون همکاری و مشارکت بدن میزبان امکان تکثیر و بیماری زایی ندارند. افراد با کمبود مواد مغذی و ضعف سیستم ایمنی بیشتر در معرض ابتلا به عفونت های ویروسی و نیز تشدید شرایط بیماری پس از ابتلا به آن قرار دارند. لذا بررسی وضعیت تغذیه ای و برطرف نمودن کمبودهای تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت های ویروسی و درمان آن ها ضروری به نظر می رسد بدین منظور توصیه می شود نکات تغذیه ای زیر را رعایت نمایید.

## نکات مهم تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

۱- مصرف کافی مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی : مواد مغذی بسیاری در عملکرد مناسب و تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. در زیر به مهم ترین آن ها پرداخته شده است.

### - منابع پروتئینی



افزایش پروتئین دریافتی به میزان ۱۰ درصد ( در صورت عدم وجود سایر مشکلات مانند اختلالات کلیوی) جهت تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت های ویروسی توصیه می شود.  
منابع غنی پروتئین : منابع پروتئینی حیوانی (گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ ، غذاهای دریایی مانند ماهی)، حبوبات و سویا

### - اسید های آمینه آرژنین



آرژنین یک آمینواسید است که فعالیت سیستم ایمنی بدن را از طریق افزایش فعالیت T-cell ها بهبود می بخشد.  
منابع غنی آرژنین : حبوبات ، منابع پروتئینی حیوانی ( گوشت قرمز ، ماکیان مانند مرغ ، غذاهای دریایی مانند ماهی )

### - اسید چرب امگا-۳

گروهی از اسیدهای چرب غیراشباع است که سیستم ایمنی بدن را از طریق بهبود فعالیت B-cell ها تقویت می نماید.  
منابع غنی امگا-۳: ماهی ، روغن کانولا ، روغن کلزا ، گردو



## VITAMIN



### - ویتامین A

یکی از ویتامین های محلول در چربی است که کمبود آن زمینه را برای بروز عفونت فراهم می کند. ویتامین A یک ویتامین ضد التهاب است که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و یکپارچگی مخاطی نقش دارد.

منابع غنی ویتامین A: تخم مرغ و میوه ها و سبزی های زرد رنگ (حاوی بتا کاروتن که پیش ساز ویتامین A است).

### - ویتامین D



مطالعات اخیر نشان داده اند که ویتامین D از ابتلا به عفونت های تنفسی به ویژه عفونت های ویروسی جلوگیری می نماید.

منابع غنی ویتامین D: ماهی های چرب ، لبنیات ، زرده تخم مرغ

### - ویتامین E



ویتامین E از جمله ویتامین های محلول در چربی است که عملکرد آنتی اکسیدانی قوی داشته و به بدن با حفظ یکپارچگی غشای T-cell ها در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عوامل بیماری زا مانند باکتری ها و ویروس ها کمک می نماید .

منابع غنی ویتامین E : مغزها مانند بادام ، بادام زمینی ، فندق و روغن های گیاهی مانند روغن آفتاب گردان ، ذرت و سویا

## - ویتامین B۶ (پیریدوکسین)

پیریدوکسین در تولید سلول های سفید خون از جمله T-cell ها و اینترلوکین-۲ نقش دارد.  
منابع غنی ویتامین B۶: منابع پروتئین حیوانی ، سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی ، میوه ها (غیر از مرکبات)



## - ویتامین B۱۲ (کوبالامین)

کمبود B۱۲ باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شوند.  
کوبالامین در تولید سلول های سفید خون نقش حیاتی دارد و از این طریق سبب تقویت سیستم ایمنی می شود.

منابع غنی ویتامین B۱۲: پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز ، ماهی ها ، ماکیان ، لبنیات ، تخم مرغ

## Vitamin B12



## - ویتامین C

### ( آسکوربیک اسید )

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که از طریق تجمع در سلول های فاگوسیتیک مانند نوتروفیل ها سبب بهبود وضعیت کموتاکسی ، فاگوسیتوز و در نهایت از بین بردن باکتری ها و ویروس ها می شود.

منبع غنی ویتامین C: میوه ها مانند پرتقال ، لیمو ، کیوی ، گریپ فروت و سبزی هایی مانند

گل کلم و فلفل دلمه ای





## -روی (زینک)

کمبود روی از طریق کاهش تعداد ماکروفاژها و منوسیت ها و افزایش استرس اکسیداتیو باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

منابع غنی روی : غلات کامل ، لبنیات و منابع پروتئین حیوانی



## -سلنیوم

مصرف کافی سلنیوم سبب کاهش استرس اکسیداتیو ، کاهش التهاب و نیز از طریق سنتز گلو تاتیون پرکسیداز که محافظ توتروفیل ها می باشد ، سبب تقویت سیستم ایمنی می شود.

منابع غنی سلنیوم: منابع پروتئین حیوانی ، موز، لبنیات ، قارچ



۲- مصرف دوزهای بالای ویتامین ها و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماری های عفونی ندارد. مکمل در حد توصیه های استاندارد در افرادی که دریافت کافی از منابع غنی مواد مغذی مذکور را ندارند توصیه می شود.

۳- تاکنون انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی گزارش نشده است. ولی بهتر است برخی موارد احتیاطی در زمینه بهداشت مواد غذایی رعایت شود. منابع غذایی حیوانی حتماً به صورت کاملاً پخته مصرف شود. از مصرف غذاهای خام که امکان شستشوی کامل آن ها وجود ندارد اجتناب شود. از وسایل آشپزخانه مجزا جهت آماده سازی غذاهای خام و پخته استفاده شود. و مابین آماده سازی مواد غذایی خام و پخته دست خود را کاملاً بشویید.

۴- از به اشتراک گذاشتن وسایل مورد استفاده در مصرف مواد غذایی مانند قاشق، چنگال، کارد و لیوان اجتناب ورزید. همچنین از مصرف غذاهایی که مستقیماً با دست تماس پیدا می کنند (FINGER FOODS) اجتناب نمایید.

۵- در زمینه مصرف مایعات : تا حد امکان ، مایعات کافی و فراوان بنوشید. هیدراته بودن به بدن برای دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب کمک می نماید.

۶- در زمینه تغذیه با شیر مادر، بر طبق آخرین رهنمودهای CDC که در فوریه ۲۰۲۰ منتشر شده است، هنوز مستنداتی مبنی بر انتقال ویروس به کودک شیرخوار از طریق شیر مادر مبتلا به کرونا ویروس وجود ندارد. اگرچه بهتر است در این زمینه با احتیاط عمل شود.

۷- اگر چه برخی مواد غذایی گیاهی (مانند سیر) حاوی ترکیبات و فیتوکمیکال هایی هستند که می توانند در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر باشند ، ولی بزرگنمایی اثرات مفید آن ها و مصرف بی رویه این مواد غذایی می تواند اثرات سوئی بر متابولیسم بدن داشته و نیز با اثرات مواد غذایی و مکمل ها ، تداخل ایجاد نمایند.

## نکات مهم تغذیه ای برای بیماران کرونایی سرپایی و یا بستری

✚ برنامه رژیم غذایی بیماران طبق نظر کارشناس تغذیه تنظیم می گردد.

✚ در بیمارانی که شرایط خاص دارند با نظر مشاور تغذیه از مکمل های تجاری انترامیل ، فورتیمل و ... به عنوان وعده های اصلی غذا و میان وعده های غذایی استفاده گردد.

✚ تأمین انرژی و دقت در محاسبه کالری و سایر مواد مغذی در رژیم غذایی یا قوام مایع یا نرم بر مبنای محاسبات علمی تنظیم رژیم غذایی باشد.

✚ در تنظیم غذاهای اصلی ، پیش غذا ، دورچین ها و نوشیدنی ها در هر وعده به مقدار نیاز انرژی پروتئین و سایر درشت مغذی ها و ریز مغذی های مورد نیاز بیمار دقت گردد.

✚ مطابق آخرین مقالات منتشر شده جهت بیماران NCOV۲۰۱۹ بهترین رژیم غذایی، رژیم غذایی نرم پُروپروتئین و پرکالری می باشد. در صورت استفاده از رژیم های مایعات صاف و کامل پیشنهاد می شود پس از حداکثر ۲ روز رژیم غذایی بیمار به رژیم نرم تغییر یابد.

## در دوران نقاهت بیماری کرونا چگونه باید تغذیه کنیم؟

✚ 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 کم رنگ ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ 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 به صورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم

✚ استفاده زیاد **منابع غذایی ویتامین A** که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ ، گوشت ماهی، جگر، میوه و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوائی ، هویج ، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی ، برگ های تیره رنگ کاهو ، اسفناج و...

✚ استفاده از **منابع غذایی ویتامین C** به دلیل آنتی اکسیدان آن : مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای ( بویزه آب تازه میوه ها و سبزی ها ) یا آب نارنج یا آب لیموترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود.

✚ استفاده از **منابع غذایی پروتئین ، روی ، آهن ، سلنیم** 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 سبوسدار 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 موردنیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای 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 به علت خاصیت ضدالتهاب آن.

✚ اضافه کردن **سیر و پیاز تازه** و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

✚ استفاده از **زنجبیل و موز** در مواردی که حالت تهوع وجود دارد.

✚ اضافه کردن مقداری **پودر سبوس خوراکی** (برنج یا گندم) فرآوری 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 ریز مغذی های مورد نیاز.

## محدودیت های تغذیه ای در دوران نقاهت بیماری کرونا

- 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 فودها و غذاهای آماده فرآوری شده
- ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند.
- محدودیت مصرف نمک و شورها 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 ، آب میوه 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 روغن هایی مانند زیتون ، کلزا ، کنجد و روغن آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی.
- محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره ، پیه ، دنبه و ...
- ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال.
- تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند ( مانند دیابت ، فشار خون بالا و...).