



بهداشت و درمان صنعت نفت  
شمال شرق کشور

## راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس



تهیه شده توسط :

ناهید هاشمی

مشاور تغذیه بهداشت و درمان صنعت نفت مشهد

## فهرست مطالب:

➤ کرونا ویروس و اهمیت تغذیه

➤ کرونا ویروس و ایمنی غذایی

➤ کرونا ویروس و شایعات تغذیه ای

➤ کرونا ویروس و مکمل ها

➤ کرونا ویروس و تداخلات غذا دارو

➤ کرونا ویروس و ماه رمضان

➤ نکات تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس

➤ توصیه های تغذیه ای در گروه های ویژه در دوران ابتلا و نقاهت بیماری

➤ تغذیه و بهبود شیوه زندگی در دوران قرنطینه خانگی

➤ اصول حمایت های تغذیه ای در بیماران مبتلا به کرونا

➤ راهنمای مشاوره تلفنی تغذیه در اپیدمی کرونا

➤ منابع

## کرونا و ویروس و اهمیت تغذیه

بیماری کرونا در نقاط مختلف جهان در حال گسترش است. ارتقای سیستم ایمنی، نقش مهمی در مهار کرونا ویروس دارد. سیستم ایمنی با تغذیه فرد ارتباط تنگاتنگی دارد. تغذیه از بسیاری جهات بر سلامتی تاثیر می‌گذارد و کمبود و یا مصرف بیش از حد ریزمغذی‌ها و درشت مغذی‌ها بر سلامت فرد موثر و عملکرد طبیعی بدن را مختل می‌کند. بیماری ناشی از ویروس کرونا دارای طیف خفیف تا شدید است که می‌تواند نشانه‌هایی مانند: سرماخوردگی، تب، سرفه و سایر مشکلات تنفسی را به همراه داشته باشد. کلیه گروه‌های سنی، می‌توانند تحت تاثیر این ویروس قرار گیرند اما سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های قلبی-عروقی، پرفشاری خون، دیابت، اسه و مشکلات تنفسی و کبدی، بیماران کلیوی، مبتلایان به سرطان، بیماران که به هر دلیلی کورتون مصرف می‌کنند و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملاً ضروری است. با توجه به عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا و اهمیت تغذیه در ارتقا سیستم ایمنی، آگاهی همه اقشار جامعه از توصیه‌های تغذیه‌ای جهت پیشگیری و کنترل بیماری امری ضروریست.

## کرونا ویروس و ایمنی غذایی

رعایت اصول بهداشتی در تهیه و آماده سازی غذا در شرایط کنونی و مواجهه با بیماری کووید ۱۹ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آماده سازی غذا به شکل مطلوب می‌تواند از الوده شدن غذا با ویروس کرونا جلوگیری کند. سازمان بهداشت جهانی راهنمای پنج کلید دستیابی به غذای سالمتر و ایمن تر و آموزش بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ را توصیه کرده است که عبارتند از:

کلید اول: همیشه نظافت را رعایت کنید.

کلید دوم: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید.

کلید سوم: غذاها را خوب بپزید.

کلید چهارم: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

کلید پنجم: همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

توصیه میشود برای تهیه ، نگهداری و مصرف مواد غذایی به نکات زیر توجه شود.

- ✓ ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد تا دو سال می تواند زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پائین و فریز شده پایدار هستند بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند .
- ✓ ویروس کرونا در صورت اعمال دما و زمان کافی (دمای ۵۶ درجه سانتیگراد ، طی مدت ۳۰ دقیقه و دمای ۷۰ درجه سانتیگراد یا دمای معمولی پخت ، حداقل به مدت ۵ دقیقه) در هنگام پخت مواد غذایی به طور کامل از بین می رود.
- ✓ از مصرف محصولات حیوانی (شیر تخم مرغ گوشت قرمز مرغ و ماهی ) خام و پخته نشده اجتناب شود.
- ✓ در صورتیکه محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ، ایمن است.
- ✓ به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده های حیوانی ) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملاً بشوئید.
- ✓ از تخته و چاقوی جداگانه، برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ✓ میوه و سبزی هایی که ظاهر سالم و بدون پوسیدگی دارند برای خرید انتخاب کنید.
- ✓ از قرار دادن میوه و سبزی نشسته در یخچال بپرهیزید.
- ✓ پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید.
- ✓ آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خورشتی به دلیل طبخ و اثر حرارت از بین می رود.
- ✓ امکان فریز کردن سبزیجات همچون باقلا-کنگر – نخود فرنگی و ... وجود دارد به شرط اینکه دست ها را با دقت با آب و صابون شسته شده و در شرایط کاملاً استریل ظروف آماده سازی و بسته بندی هم شسته و ضد عفونی شوند.
- ✓ میوه ها و سبزیجات که به صورت خام خورده می شوند ، با رعایت اصول شستشو و ضد عفونی ایمن هستند.
- ✓ در حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید.
- ✓ از آنجا که کرونا از دسته ویروس هایی است که تنها با مواد شیمیایی از بین می رود ، برای شستن و ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات نباید به مواد طبیعی مانند سرکه، نمک و آبلیمو اکتفا کرد؛ بلکه باید از ترکیب محلول های ضد عفونی کننده با آب استفاده کرد.
- ✓ نان های صنعتی یا نان های حجیم در کارخانه های صنعتی تهیه و به بازار عرضه می شوند. پس از خرید این نوع نان ها ، با ضد عفونی کردن یا دور انداختن پلاستیک حمل آن ، می توان از آلوده نبودن آن به ویروس اطمینان نسبی داشت.

✓ در نانوائی های سنتی ، خمیرنان تحت هر شرایطی تهیه شود هنگامی که در تنور پخت قرار می گیرد هر گونه آلودگی ویروسی در آن از بین می رود و نانی که از تنور خارج می شود عاری از آلودگی به ویروس کرونا می باشد ، اما ممکن است نان خریداری شده و حمل شده به منزل آلوده باشد .

✓ برای اطمینان از سلامت نان ، استفاده از توسترهای برقی و گازی و استفاده از ماکروویو و در صورت عدم دسترسی به موارد فوق، استفاده از ماهیتابه و قابلمه جهت حرارت دادن و گرم کردن نان توصیه می شود .

✓ توجه : برای ساخت محلول ضد عفونی کننده ۱ میلی لیتر ( دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر اب (۴ لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف سطوح و پارچه های نظیف استفاده نمائید. از اب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.

### کرونا ویروس و شایعات تغذیه ای

اطلاعات صحیح تغذیه ای مرتبط با کرونا
جهت تقویت سیستم ایمنی تنها رعایت تعادل و تنوع مواد غذایی کفایت می کند.
مصرف بیش از حد ویتامین ها نه تنها سیستم ایمنی را در مقابل ویروس کرونا تقویت نمی کنند، بلکه ممکن است ریسک ابتلا به ویروس ها را بالا ببرند.
مصرف هیچ مکملی توصیه نمی شود. مکمل در حد توصیه استاندارد در افرادی که دریافت کافی از منابع غنی از مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی ندارند توصیه میشود.
اگرچه برخی مواد غذایی گیاهی حاوی ترکیبات و فیتوکمیکال هایی هستند که در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است ولی شواهد علمی برای اثبات اثرات مفید آنها(مانند : سیر و زنجبیل) در مقابله با ویروس کرونا وجود ندارد <u>بزرگنمایی اثرات مفید آنها</u> و مصرف بی رویه این مواد غذایی میتواند اثرات سوئی بر متابولیسم بدن داشته و نیز با اثرات سایر مواد غذایی و مکمل ها و داروهای تجویز شده احتمالی تداخل ایجاد نمایند.
درارتباط با تبلیغات داروهای گیاهی مستند علمی وجود ندارد.
در زمینه تغذیه با شیر مادر هنوز مستندات مبنی بر انتقال ویروس به کودک شیرخوار از طریق شیر مادر مبتلا به کرونا ویروس وجود ندارد.

## کرونا ویروس و مکمل ها

تجویز مکمل ها جهت ارتقا عملکرد سیستم ایمنی بر حسب آزمایشات بیمار بستری مطابق دستورالعمل ها با نظر متخصص تغذیه انجام میشود. مقادیر اضافه تر، به منظور تقویت سیستم ایمنی در نظر گرفته نمیشود.

مکمل های مرتبط با سیستم ایمنی در بیماران بستری
مکمل امگا -۳
مکمل پروبیوتیک
مکمل های تقویت کننده سیستم ایمنی در بیماران بستری
مکمل ویتامین A
مکمل سلنیوم
مکمل ویتامین C
مکمل ویتامین E (در ترکیب با ویتامین C باشد)

## کرونا ویروس و تداخلات غذا دارو

- ✓ ممانعت کلروکین از uptake تیامین ، بنابراین تجویز تیامین در این بیماران به صورت قرص های ۱۰۰ میلی گرمی ۳ بار در روز توصیه میشود.
- ✓ مصرف کلروکین به همراه غذا (جهت کاهش تحریکات حاصل از دارو) انجام شود.
- ✓ مصرف داروی Ribavirin به همراه غذا ، جهت جذب بهتر و عدم مصرف با معده خالی انجام شود.
- ✓ داروی Ribavirin با غذای پر چرب، پر پورین (شامل پروتئین حیوانی مثل گوشت گاو، گوشت گوسفند) ، غذاهای دریایی (مثل ماهی تن و میگو) و برخی از غذاهای گیاهی (مثل نخود فرنگی و لوبیا ) مصرف نشود.
- ✓ داروی Oseltamivir با نوشیدنی های الکلی و گریپ فروت مصرف نشود.
- ✓ انتی بیوتیک ها با محصولات لبنی مصرف نشود.
- ✓ مصرف انتی بیوتیک ها در دوره های عفونت میزان منیزیم سرم را کاهش میدهد.
- ✓ مصرف کورتیکواستروئید ها منجر به احتباس اب و سدیم و کاهش پتاسیم سرم میشود.
- ✓ به مصرف کافی منابع پتاسیم ویتامین C ، کلسیم ، ویتامین D و پروتئین به همراه دریافت کورتیکواستروئید ها توجه شود.

## کرونا و ویروس و ماه رمضان

روزه داری ماه مبارک یکی از ارکان پنجگانه اسلام است که با قصد قربت و بندگی افریدگار برای تکامل انسان ، فریضه واجب برای تمام مسلمانان است. بر اساس گزارش های اخیر سازمان جهانی بهداشت هیچ مطالع ای مبنی بر خطر روزه داری و افزایش ابتلا به بیماری کووید -۱۹ دیده نشده است.

✓ پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل برای افراد روزه دار در ۳ وعده غذایی (سحر-افطار و شام) ضروری است.

✓ مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی و مصرف حبوبات همراه با غلات ، می تواند پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین کند.

✓ در وعده غذایی سحر از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک ، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. غذاهای پر پروتئین و غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز میشود.

✓ مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد ) مصرف شود.

✓ به میزان کافی آب و از مصرف نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه های گازدار ، شربت ها و چای خیلی شیرین و پر رنگ پرهیز شود.

✓ مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب اشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها در فاصله افطار تا سحر توصیه میشود.

✓ مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی میشود.

✓ قبل از افطار بدن حدود ۱۶ ساعت گرسنه بوده است و مقدار ذخائر قند خون بدن که تنها غذای اختصاصی سیستم مغز و اعصاب است کاهش یافته، بنابراین باید در وهله اول قند خون افزایش یابد و بهتر است افطار با یک استکان شیر گرم و خرما شروع شود.

✓ در وعده غذایی افطار، ضمن پرهیز از پرخوری از غذاهای سبک و پر انرژی استفاده شود.

✓ غذا به اهستگی جویده شود.

✓ استفاده از فرنی ، شیر برنج ، نان و پنیر و سبزی ، انواع سوپ کم چرب ، اش کم حبوبات ، حلیم کم چرب ، سیب زمینی و تخم مرغ ابپز و کره و عسل ، غذاهای مناسبی برای افطار است.

✓ مصرف بامیه زولبیا و مصرف مواد قندی و شیرین مثل حلوا ، شله زرد شیرین علاوه بر اینکه منجر به مازاد دریافت انرژی میشود موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز میشود.

✓ مصرف میوه های آبداری همچون هندوانه، گرمک و طالبی نیز بسیار مناسب است.

✓ خرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است.

- ✓ بهتر است افراد روزه دار یک ساعت پس از صرف افطار ساده و سبک اقدام به خوردن شام نمایند.
- ✓ در وعده شام می توان از مرغ یا ماهی، حبوبات، نان و برنج به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوسدار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.
- ✓ غذاها در وعده غذایی شام، باید کم نمک و کم چرب باشند.
- ✓ پس از شام و تا قبل خواب، مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می شود.
- ✓ مصرف سالاد و سبزی در هنگام افطار و خوردن میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر علاوه بر تقویت سیستم ایمنی به پیشگیری از یبوست کمک می کنند.
- ✓ در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه های گازدار، مالشعیر، اب میوه های صنعتی و انواع شربت ها توصیه میشود، از اب اشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

مشکلات رایج در روزه داری و توصیه ها	
پرہیز از مصرف غذاهای تصفیه شده استفاده از نانهای سبوس دار افزایش مصرف میوه و سبزی ها مصرف کافی مایعات	یبوست
پرہیز از مصرف نوشابه های گازدار و غذاهای چرب	سو هاضمه و نفخ
مصرف کافی مایعات و نمک	افت فشار خون
مصرف اب و مایعات کافی مصرف سبزیجات در وعده سحری	سردرد
پرہیز از مصرف غذا ها و نوشیدنی های حاوی قند های ساده در وعده سحری	افت قند خون
مصرف غذاهایی که منبع غنی از کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم هستند پرہیز از مصرف غذاهای چرب در اخر شب نوشیدن مایعات به میزان کافی	گرفتگی عضلات



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

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 کمبود های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت های ویروسی و درمان آنها ضروری به نظر می رسد.

جدول مواد مغذی مورد نیاز جهت تقویت سیستم ایمنی	
منابع غذایی	مواد مغذی
ماهی های چرب، لبنیات ، زرده تخم مرغ	Vit D
تخم مرغ و میوه ها و سبزی های زرد رنگ	Vit A
بادام- بادام زمینی- فندق- روغن های گیاهی مانند روغن افتابگردان ، ذرت و سویا	Vit E
میوه ها مانند پرتقال- لیمو- کیوی- گریپ فروت و سبزی ها مانند : گل کلم و فلفل دلمه ای	Vit C
پروتئین حیوانی مانند : گوشت قرمز، ماهی ها، ماکیان، لبنیات و تخم مرغ	Vit B12
پروتئین حیوانی، سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی و میوه ها(غیر از مرکبات)	Vit B6
جگر، ماهی ، قلوه ، دل ، گوشت بدون چربی و ماکیان زرده تخم مرغ و خشکبار حبوبات و سبزی ها(منابع گیاهی آهن)	آهن
غلات کامل، لبنیات و منابع پروتئین حیوانی	روی
منابع پروتئین حیوانی، موز، لبنیات ، قارچ ، برنج قهوه ای	سلنیوم
منابع پروتئین حیوانی ، مغزها ، حبوبات	اسید آمینه آرژنین
ماهی، روغن کانولا، روغن کلزا و گردو	اسید چرب امگا-۳
تخم مرغ ، گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ و غذاهای دریایی مانند ماهی، حبوبات و سویا	پروتئین
نان(ترجیحا سبوسدار)، برنج، ماکارونی، رشته و غلات صبحانه	کربوهیدرات
انواع روغن های گیاهی (کلزا،زیتون،افتابگردان و سویا )	چربی

## توصیه های تغذیه ای در گروه های ویژه

مادران باردار و شیرده	
مقابله با بیماری	رعایت تعادل و تنوع غذایی مقدار کم غذا در وعده های متعدد مصرف مکمل یدو فولیک ، آهن ، مولتی ویتامین مینرال ، ویتامین D تامین مایعات به ویژه مایعات گرم مثل شیر گرم - چای کم رنگ و سوپ
دوران بیماری	تامین آب بدن به مقدار کافی وعده های غذایی کم حجم با دفعات زیاد
دوران نقاهت	مصرف وعده های غذایی کوچک و حاوی مقادیر بالای مواد مغذی (شامل پروتئین ها با کیفیت بالا، ویتامین ها و مواد معدنی) استفاده از مواد غذایی غنی از ویتامین و املاح بخصوص انواع میوه و سبزی تازه

کودکان زیر ۵ سال	
مقابله با بیماری	مصرف کافی منابع پروتئین و منابع غذایی حاوی ویتامین های C, A, E, D, گروه B و ریز مغذی هایی مانند آهن ، روی و سلنیوم تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول تولد استفاده از مکمل های ویتامین A+D بر اساس دستورالعمل ها رعایت تنوع در برنامه غذایی استفاده از ۳ وعده غذایی اصلی و ۱ تا ۲ وعده غذایی متشکل از گروه های اصلی غذایی خودداری از دادن انواع نوشیدنی های شیرین تهیه غذاهای ترکیبی حداقل از دو پروتئین گیاهی (غلات و حبوبات) به منظور افزایش کیفیت پروتئین خودداری از مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده پر چرب و شور و جایگزین نمودن غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای مناسب
دوران بیماری	تشویق کودک به خوردن غذاهای ساده و سبک و مایعات گرم به دفعات مکرر در شرایط بی اشتها تداوم تغذیه با شیر مادر و شیر مصنوعی (در شیرخوارانی که شیر مادر خوار نیستند) در کودکان کمتر از ۶ ماه تداوم تغذیه با شیر مادر همراه با غذای کمکی متناسب با سن در کودکان بالای ۶ ماه افزایش تعداد دفعات تغذیه به ۵ یا ۶ بار در روز با حجم کم جهت جبران کاهش اشتهای کودک

<p>افزایش استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین ، آهن ، روی ویتامین های A, C, مغذی کردن غذای کودک</p> <p>دادن آب و مایعات گرم نظیر انواع سوپ ها و اش های محلی سبک مانند: اش برنج و اش سبزیجات به کودک و دادن مقداری عسل همراه با آب و لیمو ترش یا چای ولرم و آب میوه تازه به ویژه مرکبات برای کودکان بالای یک سال</p>	
<p>دادن یک وعده غذایی اضافی به کودک تا زمان رسیدن به وزن طبیعی کودک استفاده از شیوه های مقوی و مغذی سازی غذای کودک</p>	<p>دوران نقاقت</p>

**روش مغذی کردن غذای کودک:** با اضافه کردن پودر جوانه غلات و حبوبات به سوپ ، فرنی و کته برای کودکان زیر یک سال و افزودن آنها به غذای کودک یا سالاد برای کودک بالای یک سال ، اضافه کردن کمی گوشت مرغ یا ماهی به غذای کودک ، افزودن انواع حبوبات مانند عدس و ماش کاملاً پخته شده به غذای کودک ، رنده کردن تخم مرغ کاملاً پخته شده به داخل سوپ ماکارونی یا کته پس از طبخ غذا ، افزودن پودر مغزها مانند : گردو ، بادام و پسته به حریره ها ، فرنی و شیر برنج.

**مقوی کردن غذای کودک :** با افزودن یک قاشق مربا خوری کره، روغن زیتون یا روغن مایع به غذای کودک

<p><b>کودکان سنین مدرسه و نوجوانان</b></p>	
<p>وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز به طور منظم با استفاده از گروه های غذایی مصرف شود.</p> <p>بر مصرف صبحانه تاکید شود و در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک ، نان و غلات سبوسدار و میوه و سبزی استفاده شود.</p> <p>از منابع غذایی حاوی ویتامین A, C, D, گروه B روی و آهن استفاده شود.</p> <p>روزانه مقادیر کافی آب و مایعات استفاده شود.</p> <p>ارائه آموزش های لازم در خصوص تقویت سیستم ایمنی، حفظ سلامت و آشنایی با گروه های غذایی</p>	<p>مقابله با بیماری</p>
<p>سه وعده غذایی اصلی و کم حجم و دو تا سه میان وعده جهت بهبود اشتها توصیه میشود.</p> <p>مصرف مقادیر زیاد مایعات همچون آب و ابمیوه طبیعی، آب سبزی های تازه، شیر کم چرب، چای کم رنگ، آب گوشت و آب مرغ</p> <p>از منابع غذایی حاوی ویتامین A, C, D, گروه B روی و آهن و سلنیوم استفاده شود.</p> <p>انواع ماهی، حداقل دو بار در هفته مصرف شود.</p>	<p>دوران بیماری</p>

دوران نقاھت	<p>۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز مصرف شود. روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات استفاده شود. مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم در نوجوانان ترخیص شده از بیمارستان در صورت کاهش سطح سرمی سدیم به کمتر از ۱۳۵ میلی اکی والان در لیتر توصیه میشود. مصرف انواع میوه ها (موز-الو-زرد الو-طالبی- کیوی-پرتقال) و سبزی ها (اسفناج- جعفری-لوبیا-سبوس گندم-هویج-کدو حلوایی-گوجه فرنگی و سیب زمینی) توصیه میشود. شیر و ماست به میزان کافی مصرف شوند.</p>
-------------	---

<b>بزرگسالان</b>	
مقابله با بیماری	<p>وعده هایی اصلی و میان وعده های غذایی روزانه خود را از ۶ گروه غذایی انتخاب کنند. مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب اشامیدنی سالم و سایر مایعات به صورت روزانه توصیه میشود. از منابع غذایی حاوی ویتامین E, D, A, C گروه B روی و آهن استفاده شود. ارائه آموزش های لازم در خصوص تقویت سیستم ایمنی-حفظ سلامت و آشنایی با گروه های غذایی</p>
دوران بیماری	<p>روزانه مقادیر کافی آب و مایعات استفاده شود. از منابع غذایی حاوی ویتامین E, D, A, C گروه B روی و آهن استفاده شود. مصرف روزانه کربوهیدرات به منظور تامین بخش عمده انرژی استفاده شود. روزانه حداقل دو واحد از منابع غنی از پروتئین استفاده شود. مصرف ۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک با حجم کم در طول روز به جای ۲ تا ۳ وعده حجیم توصیه میشود.</p>
دوران نقاھت	<p>مصرف انواع سوپ داغ و اش های سبک مصرف انواه میوه و سبزی تازه یا سبزیجات اپز به عنوان دورچین</p>

<b>سالمندان</b>	
مقابله با بیماری	<p>با توجه به دوران قرنطینه خانگی و کم تحرکی ، غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی مصرف شود.(برای مثال اضافه کردن پودر مغز گردو به داخل غذا ها یا به صورت مجزا) استفاده بیشتر از آب و آب میوه ها طبیعی</p>

<p>کاهش مصرف مواد شیرین و چربی ها</p> <p>مصرف کافی منابع غذایی پروتئین جهت تقویت سیستم ایمنی (حداقل ۲ واحد از گروه گوشت و تخم مرغ و یک واحد حبوبات)</p> <p>از منابع غذایی حاوی ویتامین C, B ۱۲, B ۶, روی, آهن و منیزیم استفاده شود.</p> <p>تا حد امکان مکمل (کلسیم و ویتامین D) و داروهای مورد نیاز سالمندان برای مدت یک تا سه ماه تامین شود تا مجبور به خروج مکرر از منزل نشوند.</p> <p>مصرف مکمل (با مشورت پزشک یا کارشناس تغذیه)</p> <p>تهیه هفتگی مواد غذایی ضروری و پر مصرف مثل: نان, لبنیات, میوه و سبزی و ضدعفونی کردن و نگهداری به شیوه کاملا بهداشتی در یخچال</p> <p>تامین حبوبات, حداقل برای مصرف حدود یک ماه در منزل</p> <p>ارائه آموزش های لازم در خصوص تقویت سیستم ایمنی, حفظ سلامت و آشنایی با گروه های غذایی</p>	
<p>دوران بیماری</p> <p>در صورت ابتلا به پنومونی ناشی از کووید-۱۹ احتمال کاهش وزن به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن و مستعد بودن بدن به عفونت ثانویه, یبوست و کم آبی وجود دارد.</p> <p>در رژیم غذایی بیمار سالمند به مصرف انواع غذاهای حاوی آنتی اکسیدان (ویتامین E, C, A) در انواع میوه و سبزی تازه و مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین B ۶, روی و سلنیوم برای تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در مقابل عفونت ها توصیه میشود.</p> <p>استفاده از مکمل مولتی ویتامین مینرال (خصوصا ویتامین A, C)</p> <p>مصرف روزانه ۳ تا ۳,۵ لیتر مایعات (اب, آب میوه طبیعی و آب سبزیجات تازه)</p> <p>مصرف رژیم غذای پرکالری و نرم (مگر اینکه بیمار دچار چاقی و اضافه وزن باشد) به منظور تامین بخش عمده انرژی کربوهیدرات روزانه مصرف شود.</p> <p>روزانه حداقل دو واحد از منابع غنی از پروتئین استفاده شود.</p> <p>مصرف ۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک با حجم کم در طول روز, به جای ۲ تا ۳ وعده حجیم توصیه میشود.</p> <p>ارائه آموزش های لازم در خصوص تقویت سیستم ایمنی, حفظ سلامت و آشنایی با گروه های غذایی</p>	
<p>دوران نقاهت</p> <p>غنی سازی غذا (از نظر پروتئین, کربوهیدرات و کالری)</p> <p>مصرف میان وعده های مقوی</p> <p>اجتناب از مصرف شیر و لبنیات غیر پاستوریزه</p> <p>استفاده از مواد غذایی تازه و سالم و اجتناب از غذاهای مانده و فریز شده</p> <p>مصرف روزانه حداقل ۸ لیوان آب اشامیدنی, چای کم رنگ, شیر گرم و آب میوه های طبیعی در فاصله وعده های غذایی</p>	

## غنی سازی غذا

۱- غنی سازی از نظر پروتئین :

اضافه کردن و مصرف گوشت چرخ کرده ، پودر شیر خشک، پنیر، ماست چکیده ، مغز ها ، تخم مرغ و ژلاتین

اضافه کردن پودر شیر خشک و یا انشور -۱ به شیر معمولی

اضافه کردن گوشت، پنیر، تخم مرغ ، مرغ یا ماهی به ماکارونی

استفاده از مخلوط حبوبات و غلات

۲- غنی سازی غذا از نظر کربوهیدرات:

استفاده از پوره سیب زمینی و جوانه گندم

۳- غنی سازی غذا از نظر کالری:

اضافه کردن خامه ، روغن زیتون ، روغن بذر کتان به انواع سوپ

مثال هایی از میان وعده های مقوی:

نهییه سمنو و انواع کیک های کم شیرینی خانگی با اضافه کردن مغز گردو و بادام

سوپ غلیظ، پوره سیب زمینی با پنیر یا گوشت مرغ

ساندویچ تخم مرغ و سبزیجات

استفاده از لبنیات و پوره سبزیجات به همراه پودر چهار مغز

جدول ۱: مقدار مناسب گروه های غذایی در گروه های سنی و فیزیولوژیک

واحد های مورد نیاز برای گروه های سنی مختلف و فیزیولوژیک					گروه های غذایی
سال ۱۱-۵	سال ۱۲-۱۸	مادران باردار و شیرده	بزرگسالان	سالندان	
۱۱-۶	۱۱-۹	۱۱-۷	۱۱-۶	۶ یا بیشتر	نان و غلات
۲-۳	۵-۴	۵-۴	۵-۳	۳ یا بیشتر	سبزی ها
۲-۳	۴-۳	۴-۳	۴-۲	۲ یا بیشتر	میوه ها
۲-۳	۳	۴-۳	۳-۲	۲ یا بیشتر	شیر و لبنیات
۲-۱	۲	۲	۲-۱	۲ یا بیشتر	گوشت و تخم مرغ
۱	۱	۱	۱	۱	حبوبات و مغزها

جدول ۲: مقدار مناسب گروه های غذایی کودکان ۱ تا ۵ سال

گروه های غذایی	۲-۱ سال	۳-۲ سال	۵-۳ سال
نان و غلات	۲	۳	۵
شیر و لبنیات	۲	۲	۲
گوشت-حبوبات تخم مرغ و مغزها	۱	۱	۲
سبزی ها	۱	۱	۱,۵
میوه ها	۱	۱	۱,۵
متفرغه (روغن و کره)	مصرف روزانه ۲-۳ قاشق مربا خوری روغن مایع و یا کره محدودیت مصرف نمک شیرینی و قند های ساده		

## لیست جایگزینی یا معادل هر واحد از گروه های غذایی

معادل هر واحد	گروه های غذایی
<p>یک کف دست بدون انگشتان (معادل ۳۰ گرم) انواع نان ها مثل نان بربری سنگ</p> <p>یا ۴ کف دست نان لواش (معادل ۳۰ گرم)</p> <p>یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته</p> <p>یا ۳ عدد بیسکوئیت ساده بخصوص سبوس دار</p>	نان و غلات
<p>یک لیوان سبزی های خام برگی</p> <p>یا نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده</p> <p>یا یک عدد گوجه فرنگی پیاز هویج یا خیار متوسط یا نصف لیوان اب سبزیجات</p> <p>یا نصف لیوان نخود سبز لوبیا سبز و یا هویج خرد شده</p>	سبزی ها
<p>یک عدد میوه متوسط ( سیب موز پرتقال گلابی و ...</p> <p>یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت انگور و دانه های انار</p> <p>یا نصف لیوان میوه های پخته یا کمپوت میوه</p> <p>یا یک چهارم لیوان میوه خشک و خشکبار</p> <p>یا نصف لیوان اب میوه تازه و طبیعی در مورد میوه های شیرین مانند اب انگور</p> <p>یک سوم لیوان</p>	میوه های
<p>یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲۰۵ درصد) یا ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر)</p> <p>یا یک چهارم لیوان کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ رقیق (کم نمک)</p>	شیر و لبنیات
<p>۶۰ گرم گوشت (یا دو تکه خورشتی) لخم و بی چربی پخته اعم از گوشت قرمز یا سفید (به اندازه سایز دو تکه جوجه کبابی یا دو قوطی کبریت کوچک)</p> <p>یا نصف ران متوسط یا یک سوم سینه متوسط مرغ ( بدون پوست)</p> <p>یا ۶۰ گرم گوشت ماهی پخته یا دو عدد تخم مرغ</p>	گوشت و تخم مرغ
<p>نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم حبوبات خام</p> <p>یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو- بادام- فندق- پسته)</p>	حبوبات و مغز ها



# هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها  
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ  
۱-۲ واحد

حبوبات و مغزها  
۱ واحد

سبزی‌ها  
۳-۵ واحد



میوه‌ها  
۲-۳ واحد



نان و غلات  
۶-۱۱ واحد



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
سازمان بهداشت  
و کنترل بیماری‌ها

## تغذیه و بهبود شیوه زندگی در دوران قرنطینه خانگی

روزهای ماندن در خانه برای پیشگیری از ابتلا و یا انتقال ویروس کرونا می تواند فرصت بسیار خوبی برای تقویت عادات تغذیه ای صحیح و ترک عادات غذایی نامناسب باشد. به این ترتیب می توان تهدیدها را به فرصت تبدیل کرد. از طرف دیگر فرصت های بدست آمده را نیز با سهل انگاری می توان به راحتی به تهدید تبدیل کرد.

برخی تهدیدهایی که قبل از خانه نشینی به جهت پیشگیری از شیوع و ابتلا به کووید-۱۹ می توانست سلامت ما را به خطر بیندازد و احتمال اضافه وزن و چاقی را افزایش دهد عبارتند از:

خرید مکرر فست فودها و غذاهای آماده توسط کارمندان، دانشجویان یا حتی دانش آموزان از رستوران ها در روزهای تعطیل یا وسط هفته
تمایل خانواده به استفاده از غذاهای رستورانی و فست فودها به دلیل نداشتن فرصت برای آشنایی با انواع غذاهای بومی ایرانی و پخت غذاهای تکراری
عدم مصرف یا مصرف محدود میوه ها و سبزیجات در وعده های غذایی که خارج از منزل صرف می شد
نداشتن وقت کافی برای پرداختن به ورزش
عدم توجه به جنبه های مختلف سلامت فردی
خرید و مصرف مکرر انواع خوراکی ها و نوشیدنی ها فاقد ارزش غذایی (شیرینی- شکلات و....) به عنوان فرهنگ غذایی خانواده

تهدیدها را به فرصت تبدیل کنیم:

- ✓ کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده
- ✓ کاهش مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین
- ✓ عدم سفارش فست فود و غذاهای آماده از رستوران ها
- ✓ برنامه ریزی برای مصرف وعده های غذایی اصلی در ساعات مشخص
- ✓ مصرف حداقل دو عدد میوه در طول روز به عنوان میان وعده یا قبل از غذا
- ✓ مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا در منزل به همراه اعضای خانواده
- ✓ تهیه انواع شربت های کم شیرین خانگی با استفاده از انواع عرقیات
- ✓ غذاخوردن دورهم ، در هر سه وعده غذایی اصلی و حتی میان وعده ها
- ✓ استفاده از فرصت پخت و پز در منزل با همکاری اعضای خانواده و ازمودن دستورهای آشپزی غذاهای متنوع و ساده و سالم

✓ در دسترس قرار ندادن انواع تنقلات و استفاده از تنقلات در زمان های مشخصی از روز برای جلوگیری از ریزه خواری

✓ پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و برهم زننده خواب مانند: قهوه , نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی

چاقی یکی از عوارض احتمالی در خانه ماندن و بی تحرکی است. از طرف دیگر ابتلا به چاقی و کم تحرکی می تواند زمینه ساز بیماری های دیگر همچون دیابت - فشار خون و.... شود. علاوه بر عدم تحرک و ورزش نکردن , بهم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب , ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده های پرکالری, عوامل خطری هستند که می توانند زمینه ساز و یا تشدید کننده بیماری های نامبرده شوند.

در خصوص دیابت , ورزش منظم در دراز مدت نه تنها باعث بهبود کنترل دیابت نوع ۲ خواهد شد بلکه حتی قادر است از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند. ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود. بنابراین نداشتن فعالیت در دوران خانه نشینی میتواند اثر منفی بر کنترل قند خون بیماران داشته باشد.

ورزش منظم, در کاهش چربی خون خصوصا تریگلیسرید بسیار موثر بوده و کلسترول خوب (HDL) را نیز افزایش میدهد.

**فعالیت بدنی منظم در منزل در صورت همراهی با رژیم غذایی مناسب** در دوران قرنطینه خانگی, نقش بسیار مهمی در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دارد. در این دوران که امکان خارج شدن از منزل وجود ندارد میتوان از طریق راهکار به شرح ذیل , تحرک بدنی را بیشتر کرد.

برنامه ریزی شخصی برای داشتن فعالیت بدنی منظم
ورزش با استفاده از برنامه های ورزشی در فضای مجازی
برنامه ریزی برای ورزش های متنوع به طور دسته جمعی همراه اعضا خانواده
همکاری و همراهی اعضا خانواده در انجام فعالیت ها در منزل همچون : کاشتن گل و انواع سبزی در حیاط منزل , پشت بام یا گلدان های آپارتمانی
قدم زدن روزانه در محیط منزل , برای حفظ عملکرد ماهیچه ها و جلوگیری از تحلیل عضلانی ناشی از کم تحرکی با تواتر چندین بار در طول روز (افراد در سنین سالمندی)

## غذاها بومی ایران و کرونا

با توجه به نقش غذاهای پر پروتئین در دوران پیشگیری، ابتلا و نقاهت بیماری کرونا، هم چنین نقش غذاهای کم کالری و با ارزش غذایی بالا در دوران خود قرنطینگی، برخی از غذاهای بومی می توانند انتخاب مناسبی در دوران اپیدمی کرونا باشند. در جدول ذیل نمونه هایی از خوراکی های بومی هر استان با ذکر ارزش غذایی آن بیان شده است.

نمونه هایی از خوراکی های بومی ایران			
۱	اذربایجان شرقی	کنگر خوروشی	اشتها اور+ پرپروتئین
۲	اذربایجان غربی	کاردوپلاو	مناسب برای مبتلایان به دیابت و چاقی(با کاهش سهم برنج و جایگزینی با حبوبات)
۳	اردبیل	پیچاخ قیمه	مناسب کودکان در سن رشد+پرپروتئین
۴	اصفهان	دوگوله(ابگوشت محلی)	مناسب برای مبتلایان به چربی خون بالا و بیماری های قلبی
۵	البرز	پنیربوویچ	مناسب برای کودکان، نوجوانان، زنان باردار
۶	ایلام	تماتو	مناسب برای مبتلایان به فشار خون+غنی از فیبر
۷	بوشهر	آش احمدو	مفید برای مبتلایان به دیابت و چربی خون بالا
۸	تهران	کالجوش	پرپروتئین+غنی از کلسیم
۹	چهارمحال بختیاری	اش دنگو	پرفیبر+ ترکیب پروتئینی کامل
۱۰	خراسان جنوبی	اش لخشک	مناسب برای مبتلایان به فشار خون و دیابتی ها
۱۱	خراسان رضوی	شله مشهدی	پرپروتئین+تامین بیش از نیمی از انرژی مورد نیاز روزانه بزرگسالان
۱۲	خراسان شمالی	دلمه برگ ختمی	ملین و مسهل+ ترکیب پروتئینی کامل
۱۳	خوزستان	شله پرپین(خرفه)	دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد باکتریایی+کم کالری
۱۴	زنجان	تره پته	کم کالری+مناسب مبتلایان به کم خونی فقر آهن

۱۵	سمنان	دانی اودار	مناسب برای مبتلایان به فشار خون و دیابتی ها
۱۶	سیستان و بلوچستان	کشک زرد	مناسب مادران در دوران شیردهی (تخم شوید و زیره ترکیبات شیرافزا هستند)
۱۷	فارس	گزرک ماشک	پر خاصیت+کم کالری تسکین علائم سرماخوردگی
۱۸	قزوین	کپر(کمر)گل	پر پروتئین+پیشگیری از سرماخوردگی
۱۹	قم	آبدوغ انار	پیشگیری از بیماری های قلبی -عروقی
۲۰	کردستان	برویش ترش	تامین کننده مقدار مناسب پروتئین چربی و کربوهیدرات(کم نمک تهیه شود)
۲۱	کرمان	خورشت پسته	حفظ سلامت قلب و عروق
۲۲	کرمانشاه	خا خرما	کم هزینه و مغذی
۲۳	کهگیلویه و بویر احمد	خاک کدی	پرفیبر+مناسب دیابتی ها
۲۴	گلستان	ماش ترشک	خاصیت انتی اکسیدانی+افزایش توان سیستم ایمنی
۲۵	گیلان	آلو آوی	مناسب مبتلایان به چربی خون+ ملین
۲۶	لرستان	بورانی زرشک	تامین کننده کل ویتامین A و اسید فولیک فرد بالغ
۲۷	مازندران	اسپه آب انار وا	پرفیبر+کم کالری
۲۸	مرکزی	دمپختک	کم کالری+تامین کننده نیمی از پتاسیم مورد نیاز فرد بالغ
۲۹	هرمزگان	پودینی	مناسب برای مبتلایان به فشار خون بالا
۳۰	همدان	قوت	دارای ۴ گروه اصلی غذایی میباشد+مناسب کودکان و نوجوانان
۳۱	یزد	چنگال(سین)	ضد تهوع+تقویت کننده سیستم ایمنی

اصول حمایت های تغذیه ای در بیماران مبتلا به کرونا ( بستری در بیمارستان)

۱	ارزیابی بیماران بستری
۲	تعیین میزان نیاز به انرژی و درشت مغذی ها
۳	تعیین نیاز به اب و ویتامین و مینرال ها
۴	مکمل های مرتبط با سیستم ایمنی
۵	مدیریت تغذیه ای بیماران
۶	تعیین روش تغذیه ی بیمار
۷	بررسی تداخلات غذا دارو
۸	پایش (پیگیری) پاسخ به درمان

مشاوره تلفنی تغذیه در اپیدمی کرونا

با توجه به ضرورت شکستن زنجیره انتقال از طریق کاهش مراجعات غیر حضوری به هنگام اپیدمی کرونا طرح مشاوره تلفنی تغذیه با هدف یاد شده ، از نیمه فروردین ماه سال جاری در بهداشت و درمان صنعت نفت مشهود اجرا شد. در راستای مدیریت زمان ،شرح اقدامات طی مشاوره تلفنی در قالب شش گام به شرح ذیل تعریف شده است.

راهنمای مشاوره تلفنی تغذیه	
گام اول	معرفی مشاور تغذیه و بیان هدف از انجام مشاوره تلفنی تغذیه
گام دوم	شرح مروری از وضعیت بیمار در آخرین ویزیت حضوری در کلینیک تغذیه
گام سوم	بیان خلاصه ای از گاید لاین تغذیه و کرونا
گام چهارم	اطلاع رسانی به بیمار جهت دستیابی به فایل مذکور در سایت سازمان
گام پنجم	پرسش و پاسخ
گام ششم	ثبت اطلاعات در فایل اکسل گزارش مشاوره تلفنی تغذیه

لازم به ذکر است جهت سهولت دستیابی علاقه مندان به مطالب تغذیه ای مرتبط با کرونا کلیه دستورالعمل های ارسالی از سوی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی خلاصه شد و در قالب فایل پی دی اف " راهنمای مدیریت تغذیه و کرونا " در سایت سازمان قرار گرفت.

منابع:

۱. نکات تغذیه ای برای حفظ سلامت سالمندان در دوران شیوع بیماری کرونا (دفتر بهبود تغذیه - بهار ۹۹)
۲. تغذیه و ماه مبارک رمضان و پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ (دفتر بهبود تغذیه - بهار ۹۹)
۳. تغذیه و بهبود شیوه زندگی و راهکارهای پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر شایع در دوران فاصله گذاری اجتماعی و شیوع بیماری کرونا (دفتر بهبود تغذیه - بهار ۹۹)
۴. بسته آموزشی تغذیه ویژه کارشناسان تغذیه در سامانه ۴۰۳۰ (دفتر بهبود تغذیه - بهار ۹۹)
۵. راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا و ویروس (دفتر بهبود تغذیه - زمستان ۹۸)
۶. دستورالعمل حمایت های تغذیه ای در بیماران مبتلا به کرونا سرپایی و بستری در بیمارستان (دفتر بهبود تغذیه - زمستان ۹۸)
۷. کتاب خوراکی های بومی ایران (دفتر بهبود تغذیه - سال ۹۶)
۸. نکات مهم تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا (سعید دعایی - Ph.D تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی گیلان)