



توصیه‌های تغذیه‌ای به بیماران کرونایی که در دوران نقاهت به سر می‌برند

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با اشاره به کاهش اشتها به دنبال ابتلا به بیماری کووید ۱۹، توصیه‌های تغذیه‌ای را به بیماران کرونایی در دوران نقاهت، ارائه کرد.

ایسنا/آذربایجان شرقی: رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با اشاره به کاهش اشتها به دنبال ابتلا به بیماری کووید ۱۹، توصیه‌های تغذیه‌ای را به بیماران کرونایی در دوران نقاهت، ارائه کرد.

فتح الله پورعلی در گفت و گو با ایسنا با ارایه نکاتی برای رعایت اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری کووید ۱۹، اظهار کرد: عدم دریافت کافی مواد مغذی مورد نیاز بدن، احتمال سوء تغذیه، کمبود انرژی، پروتئین و مواد مغذی را افزایش می‌دهد.

وی، افزود: مصرف مقدار زیادی مایعات مثل آب میوه تازه و طبیعی مانند آب سیب و پرتقال و آب سبزیجات تازه و طبیعی مانند آب هویج و آب کرفس و چای کم رنگ، آبگوشت یا آب مرغ به میزان حداقل هشت لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی به بیماران در دوران نقاهت توصیه می‌شود.

وی، اضافه کرد: همچنین مبتلایان به کووید ۱۹ می‌توانند در دوره نقاهت بیماری، انواع سوپ مانند سوپ سبزیجات و سوپ جو و آش‌های سبک مانند آش برنج و آش سبزیجات را نیز مصرف کنند.

پورعلی، گفت: مصرف روزانه میوه و سبزی تازه مانند کاهو، کلم و سبزی خوردنی یا سبزیجات آب‌پز به صورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی‌های سالم مفید است.

این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه استفاده از مقادیر زیاد منابع غذایی ویتامین A سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می‌شود، اظهار کرد: مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، میوه‌ها و سبزی‌های زرد و نارنجی مانند کدو حلواپی، هویج، فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی، برگ‌های تیره رنگ کاهو و اسفناج منابع خوبی برای این ویتامین به شمار می‌آیند.

وی با اشاره به اینکه استفاده از مقادیر زیادی منابع غذایی ویتامین C به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی سبب افزایش اشتها می‌شود، گفت: استفاده از موادی مانند مرکبات، سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه‌ای و آب میوه‌های تازه و سبزی‌ها یا آب نارنج و آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد برای تامین این ویتامین به بیماران توصیه می‌شود.

وی، افزود: استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن و سلنیم مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغزها و خشکبار حداقل دو وعده در روز به عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی، نیز مفید است.

وی در ادامه استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته‌ای مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوس‌دار حداقل در یکی از وعده‌های غذایی روزانه را از دیگر راهکارهای مورد توصیه به بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در دوران نقاهت، عنوان کرد.

پورعلی، تاکید کرد: استفاده از روغن‌های گیاهی یا نباتی شامل روغن آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی در تهیه غذا به جز روش سرخ‌کردنی نیز از دیگر توصیه‌ها به این بیماران است.

وی، استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه را مفید عنوان کرد و گفت: استفاده از زرد چوبه در تهیه غذا به علت داشتن خاصیت ضد التهابی و افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها به منظور تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن، توصیه می‌شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، گفت: استفاده از زنجبیل یا موز در

مواردی که بیمار حالت تهوع دارد و افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی برنج یا گندم فرآوری شده و استاندارد به غذاهایی مانند آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست، مفید است.

وی در خاتمه متذکر شد: مصرف منظم صبحانه و دو تا سه وعده برای تامین بهتر انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز بیماران توصیه می شود.