

### ۱۳ نکته تغذیه‌ای برای بهبودیافتگان کووید-۱۹

بنابر اعلام متخصصان، بیماری کووید-۱۹ همچنان بیماری است که اطلاعات نسبت به آن اندک است و اشخاص زیادی در سراسر جهان روزانه به آن مبتلا می‌شوند و بهبود می‌یابند.



بنابر اعلام متخصصان، بیماری کووید-۱۹ همچنان بیماری است که اطلاعات نسبت به آن اندک است و اشخاص زیادی در سراسر جهان روزانه به آن مبتلا می‌شوند و بهبود می‌یابند. در این میان توجه به برخی نکات در دوره نقاهت بیماری می‌تواند به کاهش سریع‌تر عوارض بیماری کمک کند. برخی از این نکات در حوزه تغذیه موثر خواهند بود.

به گزارش ایسنا و بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، این نکات تغذیه‌ای به شرح زیر است:

- پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
- محدود کردن خوردن غذاهای پرچرب یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ کرده، پنیر پیتزا، انواع کوکو، کتلت و...
- ممنوعیت استفاده از ترشی‌ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفسی و تحریک آن می‌شوند.
- محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور
- محدودکردن مصرف شیر و لبنیات (به جز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می‌کنند.
- محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس‌های تند و سس خردل
- کاهش مصرف مواد شیرین و شیرینی‌ها، آبمیوه صنعتی، نوشابه‌های گازدار، شکر، مربا و قند
- محدود کردن مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
- ممنوعیت استفاده از سیوس در صورت وجود اسهال
- ممنوعیت استفاده از روغن‌هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد، روغن آفتابگردان و... برای سرخ کردن مواد غذایی
- محدود کردن استفاده از روغن‌ها و چربی‌های حیوانی مانند کره، پیه، دنبه و...
- تداوم محدودیت‌ها و رژیم‌های غذایی به ویژه در افرادی که بیماری زمینه‌ای مانند دیابت، فشارخون بالا و... دارند.