



قبل و بعد از واکسیناسیون علیه کرونا کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

تغذیه یکی از موارد مهم قبل و بعد از واکسیناسیون علیه کروناست که باید آن را مورد توجه قرار داد و پرسید قبل و بعد از تزریق واکسن کرونا چه مواد غذایی را مصرف کنیم؟.

تغذیه یکی از موارد مهم قبل و بعد از واکسیناسیون علیه کروناست که باید آن را مورد توجه قرار داد و پرسید قبل و بعد از تزریق واکسن کرونا چه مواد غذایی را مصرف کنیم؟.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یکی از موارد تغذیه ای که قبل و بعد از واکسیناسیون علیه کرونا باید رعایت کنید، مصرف آب و مایعات فراوان است. مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. تامین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید- ۱۹ بسیار مهم است. مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می شود، بلکه از افت فشار خون در افرادی که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری می کند.

افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی- عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند. مواد غذایی آبدار مانند میوه ها، سبزی ها، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند. به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود.

توجه کنید که نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت های خیلی شیرین، نوشابه های گازدار و بطور کلی همه نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می شوند. بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند.

دوم، مواد غذایی ضد التهاب است؛ رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و به ما کمک کند تا علاوه بر مبارزه بهتر با عفونت ها، پاسخ ایمنی قوی تری به واکسیناسیون داشته باشیم. مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه ها، سبزی ها، ماهی های چرب، آجیل و مغز دانه ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند. زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می کند. مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد.

اضافه کردن چاشنی هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه می شود. زردچوبه را می توان به چای نیز اضافه کرد. همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می شود. ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا، کپور و روغن کبد ماهی بیشترین امگا ۳ را بعنوان عامل ضد التهابی دارند.

همچنین آجیل و انواع مغزها و دانه ها مانند بادام، گردو، پسته، فندق، بادام زمینی و کنجد، روغن کنجد و روغن زیتون نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می شوند.

سوم، مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها است. بطور کلی مصرف روزانه سه تا پنج واحد از گروه سبزی ها و ۲ تا چهار واحد از گروه میوه ها، آنتی اکسیدان ها شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند را تامین می کند. مصرف کافی سبزی، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده های غذایی و در میان وعده ها توصیه می شود.

چهارم، مصرف منابع غذایی پروتئینی مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت بویژه گوشت سفید مرغ، ماهی نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. منابع غذایی پروتئینی حاوی ریز مغذی هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند.

همچنین شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع تامین پروتئین نیز می باشند.

پنجم، مکمل ویتامین D؛ ویتامین D تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود و براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزارواحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن، به جز در مادران باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می کنند مصرف شود. سایر ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات، بویژه سیوس دار، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات تامین می شود و نیازی به استفاده از مکمل های ویتامینی نیست.