

توصیه های غذایی در ویروس کرونای جدید

- تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ، گوشت سفید و حبوبات.
- مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی بوده که کوفاکتور بسیاری از آنزیمهای مهم و موثر در عملکرد غشای سلولی و موثر در پرولیفراسیون سلولها میباشد. به دلیل نقش ساختاری پروتئینها در سیستم ایمنی، مصرف کافی و روزانه منابع پروتئینها بسیار اهمیت دارد.
- مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوشیده و چای کم رنگ. ویتامین A - C مصرف میوه و سبزی تازه؛ استفاده از تمام زیرگروههای میوه ها به دلیل داشتن پیشساز ویتامین استفاده از تمام زیرگروههای سبزیجات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضدعفونی و رنگدانههای فراوان، سبب C اسید فولیک و دارا بودن ویتامین A، شده. سبزیجات به دلیل داشتن پیشساز ویتامین از تقای سیستم ایمنی میشوند.
- مصرف انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو ترش و نارنج) به صورت منظم و روزانه؛ حداقل دو عدد در روز. مرکبات هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد C. حاوی ویتامین و سلنیوم هستند که B - مصرف غلات کامل (سبوسدار) مانند نانهای سبوسدار؛ غلات کامل حاوی ویتامینهای گروه میتواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- استفاده منظم از ماستهای پروبیوتیک؛ این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروبهها، نقش دارند. همچنین ماست منبع خوبی از پروتئین و روی میباشد.
- مصرف ماهی قزلآلا؛ حداقل دو بار در هفته. این ماهی حاوی چربیهای امگا ۳ بوده که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند. به علاوه، ماهیها منبع خوبی از سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- استفاده از روغنهای مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد و مصرف هستند که این ویتامین در E آنها در محدوده انرژی مورد نیاز روزانه. به علاوه روغنهای مایع گیاهی حاوی ویتامین تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- از مصرف نوشابهها و نوشیدنیهای شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید؛ چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است.
- گر چه بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتوکمیکالها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند، بزرگنمایی خاصیت آنها و مصرف بیرویه شان توصیه نمیشود.
- در صورت اشتها کم و دریافت غذایی کمتر از مقادیر تعیین شده در رژیم، از رژیم نرم انتخاب کنید.