



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

معاونت بهداشتی

کرونا را شکست می دهیم.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی و انهدام پروتئین های نسوج می گردد. بنابر این در مراقبت های تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، ویتامین ها و املاح است.

- آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر می باید مصرف شود.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیاد همراه با عرق از بدن دفع شود. مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه هایی نظیر موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی و پرتقال و سبزیجاتی مانند اسفناج، جعفری، لوبیا سبز، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی و شیر و ماست برای تامین پتاسیم مفید است.
- در فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد. مصرف روزانه انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور) و انواع لبنیات نظیر پنیر، شیر، کشک و دوغ و هم چنین تخم مرغ توصیه می شود.
- **مایعات:** نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود. تا بخشی از انرژی پروتئین، بعضی از ویتامین ها و مواد معدنی را تامین کند. نوشیدن مایعات به مقدار کافی و فراوان به دفع سموم و حفظ ایمنی بدن کمک می کند.
- **ویتامین A:** کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن کمک می کند. و کمبود آن باعث کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می شود. منابع غذایی آن به شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است. منابع حیوانی جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی دارد. منابع حیوانی عمدتاً شامل جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره می باشد. منابع گیاهی به شکل کاروتنوئیدها به ویژه بتاکاروتن به عنوان آنتی اکسیدان قوی باعث تقویت سیستم ایمنی و به پیش گیری از بیماری های غیر واگیر کمک می کند. و به طور عمده در میوه های رنگی و سبزی های زرد رنگ و سبز تیره نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات وجود دارد.
- **ویتامین E:** علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. این ویتامین در روغن برخی گیاهان مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت یافت می شود. انواع آجیل مانند فندق، بادام و گردو و هم چنین سبزیجاتی نظیر سیب زمینی، اسفناج، کلم پیچ و سویا از دیگر منابع آن هستند.

- **ویتامین D:** دریافت مناسب از منابع غذایی این ویتامین نظیر ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ به صورت روزانه در افزایش سطح ایمنی موثر است.
 - **ویتامین C:** علاوه بر نقش آن به عنوان یک آنتی اکسیدان، در جذب آهن نیز موثر است. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن آن می شود. منابع غذایی آن شامل انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج، سبزی خوردن میوه هایی مانند توت فرنگی، گریب فروت، انبه، لیمو، مرکبات و سبزیجاتی نظیر گوجه فرنگی، گل کلم و سیب زمینی از منابع این ویتامین هستند.
- شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروسی کرونا وجود ندارد.**
- ویتامین های گروه B:** در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می باید. برای متابولیسم و سوخت و ساز به این گروه از ویتامین ها نیاز می باشد. منابع غذایی آن سبزیجات برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزجات می باشد.
- **ویتامین B12:** کمبود آن سبب پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. منابع غذایی آن پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات است.
 - **آهن:** کمبود آن سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. منابع گیاهی آهن شامل انواع سبزیجات، حبوبات، میوه های تازه و غلات کامل است. منابع حیوانی آهن شامل گوشت قرمز، مرغ و ماهی می باشد. اگرچه تخم مرغ جزء منابع حیوانی آهن است اما آهن آن مشابه منابع گیاهی آن است. مصرف منابع غذایی آهن همراه با منابع غذایی ویتامین C باعث افزایش جذب آهن می گردد.
 - **روی:** از نشانه های کمبود روی اختلالات سیستم ایمنی است. غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ می باشد.

توجه: بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آن ها می تواند پیامدهای نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر دارو های تجویز شده داشته باشد.