



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

معاونت بهداشتی

کرونا را شکست می دهیم.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی :

- ❖ مصرف روزانه کربوهیدراتها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دوشکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار(جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- ❖ به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز بر اساس گروه های غذایی دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها(قرمز، ماهی و طیور) انواع حبوبات(لوبیا، ماش، عدس، نخود و باقلا) تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه(پنیر، شیر، ماست و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- ❖ به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربی های خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و .. است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و .. برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E ، بتا کاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجاده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، روغن ماهی، پیه و دنبه و .. باید محدود شود.

- ❖ مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف 6-8 لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
- ❖ مصرف 4-6 وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف 2 تا 3 وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید؛ مصرف آنها باید کاهش یابد.
- ❖ غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسروها، شورها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.