



دانشگاه علوم پزشکی بقیة الله

راهنمای تغذیه و بهداشت مواد غذایی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ (مخصوص خانواده ها)



گروه تغذیه و بهداشت مواد غذایی
دانشکده بهداشت

❁ خرید مواد غذایی فله ای یا باز ممنوع گردد.
❁ تنها راه اطمینان از آلوده نبودن نان، حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است.



منابع:

1. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (Covid 19) advice for Public. Available on: <https://www.Who.Int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Feb2020
2. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (Covid 19) situation reports. Available on: https://www.Who.Int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.sfvrsn?pdf=2_4802d089 Feb2020

۳. راهنمای مدیریت تغذیه در ویروس کرونا. دفتر بهبود تغذیه جامعه. معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان، و آموزش پزشکی. زمستان ۱۳۹۸

❁ کرونا ویروس در حالت انجماد بسیار پایدار است و در دمای ۲۰- درجه سانتی گراد به مدت ۲ سال زنده می ماند. بنابراین انجماد نه تنها آن را از بین نمی برد بلکه سبب حفظ آن می شود.

❁ کروناویروس به مدت چند روز بر روی سطوح، بسته به پارامترهایی همچون رطوبت، دما و نور زنده می ماند، برای مثال در دمای ۴ درجه سانتیگراد می تواند به مدت ۷۲ ساعت زنده بماند.

به همین علت توصیه می شود حتما قبل از مصرف غذاهای یخچالی و فریزری که در آنها احتمال آلودگی وجود دارد، آنها را در ماکروویو یا روی حرارت شعله گرم کنید تا حداقل حرارت عمق ماده غذایی به ۷۰ درجه برسد.

❁ به عنوان قانون کلی از مصرف منابع حیوانی (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و شیر) به صورت خام و نیم پز به شدت پرهیز شود. بهتر است از روش های آب پز برای پخت و پز استفاده شود.

❁ از ظروف، قاشق و چنگال شخصی استفاده کنید.
❁ امکان انتقال کرونا ویروس از طریق کنسروها، بسته های مواد غذایی و بطریهای آب معدنی وجود دارد و توصیه می شود قبل از مصرف آنها را شسته و ضد عفونی کنید.

و نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها را مصرف کنید.



ویتامین های A و E نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. منابع غذایی ویتامین A شامل منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و منابع گیاهی همچون انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی از قبیل هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع غذایی ویتامین E شامل روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت می باشند.

با توجه به اینکه مصرف ویتامین های گروه B منجر به تقویت سیستم ایمنی می شود، توصیه می شود منابع غذایی این ویتامین ها شامل شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، حبوبات، انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها و مغزها (گردو، بادام، پسته و فندق) مصرف شوند.

منابع غذایی حاوی ویتامین D مانند ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ می توانند به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمایند.

با توجه به عدم درمان قطعی عفونت کووید ۱۹ تاکنون، نیاز ضروری به یافتن روشهای جایگزین برای کنترل شیوع بیماری وجود دارد. کمبود مواد مغذی در بدن منجر به کاهش عملکرد سیستم ایمنی می شود که خود می تواند بدن را در برابر عفونت های ویروسی آسیب پذیرتر کند.

اولین قدم در پیشگیری و کنترل کروناویروس رعایت رژیم غذای سالم و متعادل می باشد. بنابراین مواد غذایی گروه های غذایی مختلف (نان و غلات، سبزیها، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت قرمز و ماهی و مرغ و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) را مصرف نمایید.



جهت افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها استفاده شود. به طور مثال سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، پیاز، شلغم، انواع مرکبات (لیموترش، پرتقال، نارنگی

مواد معدنی مانند آهن و روی می توانند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک نمایند. از منابع غذایی این دو ریز مغذی مثل گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ و حبوبات بیشتر استفاده شود.

اسیدهای چرب امگا ۳ باعث تقویت اثرات ضد التهابی و تقویت سیستم ایمنی می شوند غذاهای دریایی حاوی اسید های چرب امگا ۳ می باشند.



نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند. مصرف شش تا هشت لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.

توصیه های بهداشت و ایمنی غذا

اولین گام در پیشگیری از کروناویروس، رعایت بهداشت فردی و شستشوی مداوم و صحیح دستها توسط تمامی افراد می باشد.

قبل و بعد از غذا دادن به کودکان خردسال و همچنین هنگام مراقبت از بیماران حتما دستهای خود و بیمار را ضد عفونی کنید .