



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی، درمانی تهران
معاونت بهداشت

نکات تغذیه ای در خصوص بیماری کروناویروس را جدی گرفته و اجرا نمایید:

۱. برای دریافت مقادیر کافی ویتامین ث ، روزانه حداقل یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی یا لیموترش مصرف کنید.
۲. مصرف کدو حلوائی را در رژیم روزانه فراموش نکنید.
۳. مواد غذایی شیرین را محدود کنید.
۴. از روغن های جامد استفاده نکنید.
۵. روزانه حتما یک عدد تخم مرغ یا دو عدد سفیده آن را مصرف کنید.
۶. از ادویه جاتی نظیر زردچوبه و زعفران در این روزها بیشتر استفاده نمایید.
۷. از جوانه های جو، گندم ، ماش و شبدر در رژیم روزانه خود استفاده کنید.
۸. از بین انواع مغزهای گیاهی، گردوی داخل پوسته چوبی، بهترین گزینه است که در طول روز مصرف شود.
۹. حتما روزانه یک عدد پیاز خام بنفش استفاده کنید.
۱۰. مصرف روزانه خانواده کلم را فراموش نکنید.
۱۱. از کنسرو استفاده نکنید.
۱۲. سوسیس و کالباس را از برنامه خود حذف کنید.

۱۳. حتما روزانه از خوراک عدسی، دال عدس یا لوبیا استفاده کنید. مصرف پروتیین در این روزها بسیار اهمیت دارد.

۱۴. از پرتقال های توسرخ استفاده کنید.

۱۵. روزانه حتما از انار قرمز استفاده کنید.

۱۶. خواب کافی داشته باشید.

۱۷. از فرآورده های پروبیوتیکی یا مکمل آن استفاده کنید.

۱۸. از بین انواع روغن ، از روغن زیتون استفاده کنید.

۱۹. شکلات تلخ بخورید.

۲۰. از کنجد و ارده در برنامه غذایی خود استفاده کنید.

۲۱. حتما ویتامین د خون خود را چک کنید. اگر کمبود دارید حتما درمان کنید.

۲۲. آهن خون خود را چک کنید. کمخونی سبب ضعف سیستم ایمنی میشود.

۲۳. گز، سوهان ، نقل، نبات و شیرینی جات را حذف کنید.

۲۴. از میوه به استفاده کنید .

این توصیه ها در سالمندان، کودکان، خانم های باردار و افراد مصرف کننده کورتون یا افراد مبتلا به سرطان بسیار بسیار مهمتر می باشد.

اگر چاق هستید بدانید که بیشتر در معرض خطر هستید .

استرس و فشارهای جسمی و روحی سیستم ایمنی را ضعیف میکند.

مراقب خود باشد و پیشگیری را جدی بگیرد.

ارادتمند: دکتر میترا زرانی، استادیار دانشگاه، متخصص تغذیه

