



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی، درماني تهران

معاونت بهداشت

# تغذیه و ویروس کرونا



## مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن



## منابع پروتئینی



- گوشت قرمز
- ماکیان مانند مرغ
- غذاهای دریایی مانند ماهی
- حبوبات مانند سویا





## اسید آمینه آرژنین

(یک اسید آمینه است که فعالیت سیستم ایمنی را از طریق فعالیت T-Cell ها بهبود می بخشد)

• مغزها

• حبوبات

• منابع پروتئینی حیوانی ( گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ ، غذاهای دریایی

مانند ماهی





## اسید چرب امگا ۳

( سیستم ایمنی را از طریق بهبود فعالیت B-cell ها تقویت می کند )



- ماهی
- روغن کنولا
- روغن کلزا
- گردو



## ویتامین A

(یکی از ویتامین های محلول در چربی است که کمبود آن زمینه بروز عفونت را فراهم می کند  
این ویتامین دارای فعالیت ضد التهابی است)

• تخم مرغ

• میوه ها و سبزی های زرد رنگ ( حاوی بتاکاروتن که پیش ساز ویتامین  
A هستند)



## ویتامین D

(مطالعات اخیر نشان داده اند که ویتامین D از ابتلا به عفونت های تنفسی به ویژه عفونت های ویروسی جلوگیری نماید)



• ماهی های چرب

• لبنیات

• زرده تخم مرغ



## ویتامین E

این ویتامین عملکرد آنتی اکسیدانی قوی داشته و به بدن و با حفظ یکپارچگی غشای T-cell ها در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عوامل بیماری زا مانند باکتری ها و ویروس ها کمک می نماید.

• مغزها (بادام ، بادام زمینی، فندق )

• روغن های گیاهی ( روغن آفتابگردان، ذرت و سویا)







## ویتامین B6

ویتامین B6 در تولید سلول های سفیدخون نقش دارد

- منابع پروتئین حیوانی
- سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی
- میوه ها ( غیر از مرکبات)



## ویتامین B12

کمبود B12 باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی میشوند و در تولید سلول های سفید خون نقش حیاتی دارند.

- پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی ها و ماکیان
- لبنیات
- تخم مرغ



## ویتامین C

این ویتامین محلول در آب است که از طریق تجمع در سلول های فاگوسیتیک مانند نوتروفیل ها سبب بهبود وضعیت کموتاکسی، فاگوسیتوز و در نهایت از بین بردن باکتری ها و ویروس ها می شود

- میوه ها ( پرتقال - لیمو - کیوی - گریپ فروت )
- سبزی ها ( گل کلم و فلفل دلمه ای )



## روی (زینک)

کمبود روی از طریق کاهش تعداد ماکروفازها و منوسیت ها و افزایش استرس اکسیداتیو باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

- غلات کامل

- لبنیات

- منابع پروتئین حیوانی



## سلنیوم

مصرف کافی سلنیوم سبب کاهش استرس اکسیداتیو و کاهش التهاب می گردد.

• منابع پروتئین حیوانی

• موز

• لبنیات

• قارچ

• برنج قهوه ای





---

# نکات قابل توجه در تغذیه ویروس کرونا

- مصرف دوز های بالای ویتامین ها و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماری های عفونی ندارد.

- مکمل در حد توصیه های استاندارد در افرادی که دریافت کافی از منابع غنی مواد مغذی مذکور را ندارند توصیه شود



- تاکنون انتقال کرونا از طریق مواد غذایی گزارش نشده است. ولی بهتر است برخی موارد احتیاطی در زمینه بهداشت مواد غذایی رعایت شود.

- منابع غذایی حیوانی حتما به صورت کاملا پخته مصرف شود





• از وسایل آشپزخانه مجزا جهت آماده سازی غذاهای خام و پخته استفاده شود



• مابین آماده سازی مواد غذایی خام و پخته دست خود را کاملاً بشوید



- از به اشتراک گذاشتن وسایل مورد استفاده در مصرف مواد غذایی مانند قاشق ، چنگال ، کارد و لیوان اجتناب ورزید
- همچنین از مصرف غذاهایی که مستقیماً با دست تماس پیدا می کنند اجتناب نمایید.

• در زمینه مصرف مایعات ، تا حد امکان، مایعات کافی و فراوان بنوشید. هیدراته بودن به بدن برای دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب کمک می نماید.



• اگرچه برخی مواد غذایی گیاهی (مانند سیر) حاوی ترکیبات و فیتو کمیکال هایی هستند که می توانند در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشند و ولی بزرگنمایی اثرات مفید آنها و مصرف بی رویه این مواد غذایی می تواند اثرات سوئی بر متابولیسم بدن داشته و نیز با اثرات سایر مواد غذایی و مکمل ها و داروهای تجویز شده احتمالی تداخل ایجاد نمایند.



## توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از ویروس کرونا

- جهت دریافت مقادیر کافی ویتامین C ، روزانه حداقل یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی یا لیمو ترش مصرف کنید.
- مصرف کدو حلوائی را در رژیم روزانه فراموش نکنید.
- مواد غذایی شیرین را محدود کنید.



- از روغن های جامد استفاده نکنید.
- روزانه حتما یک عدد تخم مرغ یا دو عدد سفیده آن را مصرف کنید.
- از ادویه جاتی نظیر زردچوبه و زعفران در این روزها بیشتر استفاده نمایید.
- از جوانه های جو، گندم، ماش و شبدر در رژیم روزانه خود استفاده کنید.



• از بین انواع مغزهای گیاهی ، گردوی داخل پوسته چوبی، بهترین گزینه است که در طول روز مصرف شود.

• حتما روزانه یک عدد پیاز خام بنفش استفاده کنید.

• مصرف روزانه خانواده کلم را فراموش نکنید.

• از کنسرو استفاده نکنید.





- سوسیس و کالباس را از برنامه خود حذف کنید.
- حتما روزانه از خوراک عدسی، دال عدس یا لوبیا استفاده کنید. مصرف پروتئین در این روزها بسیار اهمیت دارد
- از پرتقال های تو سرخ استفاده کنید.





- روزانه حتما از انار قرمز استفاده کنید.
- خواب کافی داشته باشید.
- از فرآورده های پروبیوتیکی یا مکمل آن استفاده کنید.
- از بین انواع روغن ها، از روغن زیتون استفاده کنید.



- شکلات تلخ بخورید.
- از کنجد و ارده در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- حتما ویتامین د خون خود را چک کنید. اگر کمبود دارید حتما درمان کنید.
- آهن خون خود را چک کنید. کم خونی سبب ضعف سیستم ایمنی میشود.





- گز، سوهان، نقل ، نبات و شیرینی جات را حذف کنید
- از میوه به استفاده کنید.

- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده ( مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند ) خودداری شود.

