



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی، درمانی تهران

معاونت بهداشت

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

زمستان ۹۸

ویتامین های مفید جهت مقابله با ویروس کرونا

ویتامین C:

- فلفل سبز – کشمش سیاه – کیوی – پرتقال – توت فرنگی –
- بروکلی – جعفری – آناناس – گریپ فروت – گل کلم – انبه –
- کلم بروکلی

ویتامین A:

-
- سیب زمینی شیرین - کلم برگ - هویج - اسفناج - جگر گاو -
 - کاهو - کره - تخم مرغ - کدو حلوائی - بروکلی - زردآلو - طالبی -
 - انبه - فلفل قرمز شیرین

ویتامین K

جعفری - پیاز - شلغم - اسفناج - بروکلی - خیار - کلم - توت
- فرنگی -

ویتالمین B9

اسفناج- بروکلی - لوبیا چشم بلبلی و قرمز - جگر گاو - آواکادو
- کاهو - پرتقال

ویتامین B6

سینه مرغ – گوشت گوساله – ماهی تن – سینه مرغ – دانه های
آفتابگردان – دانه های کنجد – نخود سبز – لوبیا چیتی

ویتالمین D

ماهی کپور – ماهی سالمون – انواع قزل آلا – ساردین –
روغن کبد ماهی – تخم مرغ – شیر

ویتامین E

فندق - بادام - دانه های آفتابگردان - انبه - اسفناج - کلم برگ -
چغندر - گوجه فرنگی - کیوی - بروکلی

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 حلوایی 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.

-
- سوسیسی 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 کنگد 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.