

پیام های تغذیه ای

"تغذیه سالم در پیشگیری و درمان بیماری کرونا ویروس ویژه طلاب علوم دینی"

- سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می باشد.
- در صورت وجود رستوران، آشپزخانه و یا سالن غذا خوری از راهنمای کنترل محیطی کرونا در مراکز تهیه و توزیع که توسط وزارت بهداشت تهیه شده است ، استفاده شود.
- توزیع کلیه نذورات در فضای داخلی ممنوع است.
- ترجیحا از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا استفاده شود.
- آشپزخانه ها و محل های سرو غذا موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد بشویند، سپس گندزدایی و آبکشی نمایند و برای سرویس دهی به افراد جدید از سرویس های جایگزین استفاده کنند.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- ریز مغذی های مهم و ترکیباتی که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند:
 - ✓ مایعات
 - ✓ ویتامین A: منابع حیوانی ویتامین A بیشتر در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پر چرب و کره وجود دارد. پیش ساز ویتامین A هم در میوه های رنگی و سبزیجات زرد و سبز نظیر فلفل های سبز ، زرد و نارنجی و قرمز ، اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات و انبه است.
 - ✓ ویتامین E: انواع روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت ، کنجد و زیتون از منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو و پسته، بادام زمینی)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقداری ویتامین E هستند.

- ✓ ویتامین D: دریافت مقدار مناسب ویتامین D از منابع غذایی این ویتامین (ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به صورت روزانه به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می‌کند. البته با توجه به کمبود این ویتامین در جمعیت ایرانیان استفاده از مکمل‌های ۵۰۰۰۰ واحدی به صورت یک بار در ماه مطابق با دستورالعمل‌های وزارت بهداشت لازم است.
- ✓ ویتامین C: منابع غذایی ویتامین C عبارتند از انواع فلفل، کلم، گل کلم، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، شلغم، پیاز، توت فرنگی، گریپ فروت، انبه، سیب زمینی و مرکبات و کیوی
- ✓ ویتامین‌های گروه B
- ✓ ویتامین B۱۲: منابع غذایی آن مانند پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر و لبنیات است.
- ✓ آهن: منابع حیوانی آهن شامل: جگر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ است که حاوی آهن هم (heme) است و جذب خوبی دارد. منابع گیاهی آهن شامل: انواع سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده است که آهن غیر هم (non heme) دارند و جذب آن‌ها کمتر است
- ✓ روی: غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.

در دوران ابتلا به بیماری کووید ۱۹

بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به (COVID-۱۹) رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالا می‌باشد. نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می‌توان به دریافت کافی ریز مغذی‌های مؤثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، ویتامین B۶، D، E، روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ به ویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد. مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس‌دار و میوه و سبزی استفاده شود.

نکات زیر را در رژیم غذایی خود رعایت کنید:

مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو) و مایعات، مصرف مایعات گرم فراوان، مصرف انواع مرکبات، مصرف غلات کامل (سبوس‌دار) مانند نان‌های سبوس‌دار، مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز، استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک، مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته، استفاده از انواع روغن مایع گیاهی نظیر روغن کانولا،

کنجد، ذرت ، آفتابگردان ، سویا و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد، گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان وعده و اجتناب از مصرف فست فودها ، نوشابه و نوشیدنی های شیرین

تغذیه در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-۱۹)

نکات ذیل در تغذیه افرادی که در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-۱۹) هستند باید رعایت شود:

تامین مقادیر زیاد مایعات مانند آب سالم، آب میوه طبیعی، آب سبزی‌های تازه، چای کم رنگ به میزان حد اقل ۸ لیوان در روز ، مصرف سوپ داغ و آش‌های سبک و غیر نفاخ ، مصرف روزانه میوه و سبزی تازه، استفاده از منابع غذایی ویتامین A و ویتامین C ، استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است، استفاده از روغن‌های گیاهی مایع به جای روغن‌های حیوانی ، استفاده متعادل از عسل همراه با مایعات گرم برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه، استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی، اضافه کردن سیر، پیاز و زنجبیل در حد متعادل به غذا جهت تقویت سیستم ایمنی، استفاده از زنجبیل و موز برای کسانی که حالت تهوع دارند، مصرف منظم تمام وعده‌های اصلی غذایی به خصوص صبحانه و دو تا سه میان وعده در روز جهت تامین انرژی کافی برای فرد

محدودیت های غذایی که باید برای افرادی که در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-۱۹) هستند رعایت شود:

پرهیز از غذاهای سنگین مثل ماکارونی ، سوسیس و کالباس، محدود کردن غذاهای چرب و سرخ شده، محدود کردن فست فودها، ممنوعیت استفاده از ترشی و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس می‌شود، محدودیت مصرف نمک، شورها و غذاهای کنسروی، محدودیت مصرف فلفل ، انواع سس تند و خردل، محدودیت مصرف قند و شکر ، نوشابه های گازدار ، آب میوه های صنعتی دارای قند افزوده ، شربت های شیرین و شیرینی‌ها، محدود کردن نوشیدنی‌های تند و محرک مثل قهوه، چای غلیظ و نسکافه، محدودیت استفاده از چربی های حیوانی مثل کره ، خامه و سرشیر، مصرف نکردن روغن حیوانی ، پیه و دنبه

راهنمای بهداشت- نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با (COVID-19)

- برای ساخت محلول ضد عفونی کننده ۵ میلی لیتر (یک قاشق چایخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در ۷۵۰ میلی لیتر آب (حدود ۴ لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های نظیف استفاده نمائید. از آب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.
- در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهدارید. و به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.
- از خریدن مواد غذایی فله ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنید. امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف انواع لبنیات ، انواع کنسرو ها و غذاهای آماده ، بطری آب های آشامیدنی، نوشیدنی ها و سایر محصولات غذایی بسته بندی شده شسته و ضد عفونی شود .
- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملا داغ شوند حرارت دهید. میکروویوها غذا را به صورت غیر یکنواخت می پزند و برخی از قسمت های غذا که نقاط سرد گفته می شوند حرارت کافی نمی بینند و در این نقاط ممکن است ویروس ها همچنان زنده بمانند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که غذای پخته شده در میکروویو به طور کامل به دمای ایمن رسیده است.
- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود.

- یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید و یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان های سرد انجام دهید
- اگر پودر پر کلرین در دسترس نباشد می توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضد عفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.
- میوه و سبزی هایی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، برای خرید انتخاب کنید. از قراردادن میوه و سبزی نشسته در یخچال بپرهیزید و کلیه مراحل سالم سازی (پاک زدایی، انگل زدایی و میکروب/ویروس زدایی و شستشو با آب خالص) باید انجام داد و سپس مصرف شوند.
- در موقع مصرف سبزی های فریز شده با دست های کاملاً تمیز کیسه فریزر را جدا کنید و سبزی فریز شده را مستقیماً در قابلمه با آب جوش یا ماهی تابه گرم شده قرار دهید . حرارت منجر به نابودی ویروس احتمالی خواهد شد. بلافاصله پس از جدا کردن کیسه فریزر دست ها و بشقاب هایی که بسته سبزی فریز شده را در آن قرار داده اید را با آب و مایع ظرفشویی بشویید .
- هرگز سبزی هایی که یخ زده است را در یخچال قرار ندهید تا ابتدا یخ ان آب شود بعد طبخ را انجام دهید پختن سبزی بلافاصله پس از خروج از فریزر ضمن اینکه موجب حفظ مواد مغذی سبزی می شود از انتشار احتمالی ویروس که ممکن است در زمان آماده سازی و بسته بندی باعث آلوده شدن سبزی شده باشد جلوگیری می کند .
- در نانوانی های سنتی (سنگک ، بربری، تافتون و لواش) خمیر نان تحت هر شرایطی تهیه شود هنگامی که در تنور پخت قرار می گیرد هر گونه آلودگی ویروسی در آن در اثر حرارت از بین می رود و نانی که از تنور خارج می شود عاری از آلودگی به ویروس کرونا می باشد. اما باید از پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوانی جداً خود داری کنید، از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوانی ها وجود دارد پرهیز کنید.
- نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار داده و پس از خارج کردن نان ، نایلون را دور بیندازید اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوانی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت.

- نان قابلیت شستشو و ضد عفونی کردن ندارد و درجه حرارت پائین حتی فریز کردن در فریزر ویروس های موجود در نان را از بین نمی برد. ، تنها راه حل، حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است. نابودی ویروس کرونا با فریز کردن نان از نظر علمی ثابت نشده است. ویروس کرونا به سرما مقاوم و نسبت به گرما حساسیت دارد، به همین دلیل یکی از راه های از بین بردن این ویروس حرارت دادن آن است.
- استفاده از توسترهای برقی و گازی و استفاده از ماکروویو و در صورت عدم دسترسی به آنها، استفاده از ماهی تابه و قابلمه جهت حرارت دادن و گرم کردن نان توصیه می شود.