

توصیه های تغذیه ای مرتبط با افزایش سطح ایمنی بدن:

- ✓ استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز و مرکبات، انواع جوانه ها
- ✓ استفاده روزانه از پیاز خام همراه غذا و استفاده از شلغم در تهیه سوپ و آش (به علت بالا بودن میزان ویتامین C)
- ✓ استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین D مانند تخم مرغ، لبنیات پاستوریزه و ماهی های چرب
- ✓ استفاده روزانه از منابع غذایی آهن و روی (مغزهای گیاهی بی نمک، تخم مرغ، حبوبات، انواع گوشت های کم چرب و غلات سبوس دار)
- ✓ استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B (انواع میوه ها و سبزی ها، غلات سبوس دار، حبوبات، شیر و لبنیات پاستوریزه ، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ)

نوشیدن روزانه مقدار کافی آب و مایعات (۸-۶ لیوان) به منظور حفظ ایمنی بدن

توصیه های کلی در خصوص مصرف مکمل های غذایی در کرونا:

- ✓ دریافت کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن برای افزایش سطح ایمنی و مقابله با بیماری و بهبودی از طریق منابع غذایی آن تامین شود
- ✓ از توصیه به مصرف کلیه مکمل ها در این شرایط خودداری شود زیرا مصرف دوزهای بالای ویتامین و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماری های عفونی ندارد

مواد غذایی کاهش دهنده سطح ایمنی بدن:

غذاهای چرب و شور (مانند کنسرو، فست فود، تنقلات شور و شورها)

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

- ✓ مصرف روزانه کربوهیدرات های پیچیده (نان و غلات، حبوبات، میوه و سبزی ها) به منظور تامین انرژی و مواد مغذی ضروری
- ✓ مصرف روزانه منابع غنی از پروتئین (انواع گوشت ها، نان و غلات، حبوبات، شیر و لبنیات پاستوریزه، تخم مرغ و مغزهای گیاهی بی نمک)
- ✓ مصرف روزانه روغن های مایع گیاهی به منظور تامین بخشی از انرژی و اسیدهای چرب ضروری
- ✓ نوشیدن روزانه مقدار کافی آب و مایعات (۸-۶ لیوان) به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
- ✓ مصرف وعده های غذایی کوچک و کم حجم به جای وعده های غذایی حجیم
- ✓ کاهش مصرف مواد غذایی نفاخ
- ✓ محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شور (مانند کنسرو، فست فود، تنقلات شور و شورها) به دلیل افزایش التهاب دستگاه تنفسی

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار:

- ✓ افزایش مصرف مایعات به دفعات زیاد و حجم کم
- ✓ مصرف سوپ حاوی نمک (برای جبران سدیم بدن) و مصرف میوه و سبزی های دارای پتاسیم بالا (کیوی، موز، آلو، پرتقال، اسفناج، جعفری، سیب زمینی، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی)
- ✓ مصرف روزانه منابع غنی از پروتئین حیوانی (انواع گوشت ها، شیر و لبنیات پاستوریزه، تخم مرغ)
- ✓ مصرف منابع غنی از ویتامین A و پیش ساز آن (زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات، اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوایی، موز و انواع مرکبات) برای تقویت سیستم ایمنی

✓ مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های C,B,E,D و روی و آهن (تخم مرغ، لبنیات پاستوریزه و ماهی های چرب، سبزی های برگ سبز و مرکبات، انواع جوانه ها، انواع گوشت ها غلات سبوس دار، حبوبات، مغزهای گیاهی بی نمک)