



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه و رژیم درمانی

ارائه دهنده: دکتر مریم زارع

جلسه چهارم

زمستان ۱۳۹۹

مقدمه

- با افزایش ابتلا به بیماری نوپدید کرونا در جهان و تعطیلی بسیاری از مراکز تجاری، اداری، دانشگاه ها، مدارس و مهدهای کودک و ایجاد قرنطینه خانگی جهت شکستن زنجیره کرونا، بیشتر افراد خانواده در خانه به سر برده و والدین نیز مشغول مراقبت از فرزندان، تهیه غذا و سایر امور منزل هستند
- تغذیه مناسب در حفظ سلامتی افراد و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها به ویژه بیماری کرونا نقش موثری دارد.

مقدمه

- حتی در قرنطینه خانگی و احتمال دسترسی ناکافی به برخی از مواد غذایی از یک سو و احتمال افزایش مواد غذایی حاوی چربی، قند و نمک به دلیل مصرف زیاد تنقلات نامناسب از سوی دیگر، خانواده می تواند با یک مدیریت مطلوب تغذیه از یک رژیم غذایی متعادل و سالم برخوردار گردد.
- قرنطینه خانگی زمان مناسبی برای انتخاب و تهیه غذاهای سالم و با ارزش تغذیه ای مناسب می باشد که می تواند ضمن کاهش هزینه غذای خانواده، در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع و مغذی نقش موثری داشته باشد

نکات اساسی در برنامه ریزی غذای خانواده

- ۱- برنامه ریزی جهت تامین مواد غذایی مورد نیاز
- ۲- اولویت بندی در مصرف مواد غذایی بر اساس ماندگاری آنها
- ۳- خرید مواد غذایی مناسب
- ۴- تهیه غذاهای خانگی
- ۵- غذاخوردن اعضای خانواده با یکدیگر
- ۶- ایمنی مواد غذایی
- ۷- استفاده از گروه های غذایی در برنامه غذایی روزانه
- ۸- کاهش مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک
- ۹- کاهش مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین
- ۱۰- کاهش مصرف چربی ها و روغن ها
- ۱۱- مصرف فیبر کافی
- ۱۲- نوشیدن روزانه آب و نوشیدنی های بدون قند

برنامه ریزی جهت تامین مواد غذایی مورد نیاز

- در شرایط فعلی، برخی از مردم مواد غذایی بیشتری را خریداری و در منزل ذخیره می کنند.
- این رفتار نامناسب در خرید مواد غذایی، ممکن است عواقب منفی مانند افزایش قیمت مواد غذایی، مصرف بیش از حد مواد غذایی و توزیع نابرابر مواد غذایی را به همراه داشته باشد.
- مواد غذایی که از قبل در خانه دارید و میزان مصرفی مورد نیاز خود را تعیین و سپس مواد غذایی مورد نیازتان را خریداری نمایید. به این ترتیب می توانید از هدر رفتن مواد غذایی جلوگیری کرده و به دیگران اجازه دهید به مواد غذایی مورد نیاز خود دسترسی داشته باشند

اولویت بندی در مصرف مواد غذایی بر اساس ماندگاری آنها

- ابتدا از مواد غذایی تازه و آنهایی که عمر نگهداری آنها کمتر است استفاده کنید.
- اگر مواد غذایی تازه، به ویژه میوه ها، سبزیها و لبنیات کم چرب در دسترس خانواده است، مصرف آنها را در اولویت قرار دهید.
- از سبزی های منجمد نیز با رعایت کامل اصول بهداشتی می توانید در طی دوره های طولانی تر استفاده کنید. توجه داشته باشید که ویروس کرونا در دمای انجماد از بین نمی رود. بنابراین قبل از فریز کردن سبزی ها لازم است دست ها را به دقت با آب و صابون شسته و در شرایط کاملا استریل ظروف آماده سازی و بسته بندی هم شسته و ضدعفونی شوند.
- برای جلوگیری از هدر رفتن مواد غذایی، ممکن است لازم باشد یک ماده غذایی را برای یک وعده غذایی دیگر منجمد کنید.

خرید مواد غذایی مناسب

- از غذاهایی با ارزش غذایی بالا که عموماً مقرون به صرفه و در دسترس اند و ماندگاری بیشتری دارند و در فهرست زیر آمده اند می‌توانید برای انتخاب، خرید و نگهداری مواد غذایی در خانه در زمان قرنطینه استفاده کنید:

خرید مواد غذایی مناسب

• میوه و سبزی های تازه و ماندگار :

انواع مرکبات مانند پرتقال، گریپ فروت، موز، نارنگی، لیمو ترش و لیمو شیرین گزینه های خوبی برای نگهداری در خانه هستند که ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن را تامین می کنند. از سبزی هایی مثل سیر، پیاز و زنجبیل هم که ماندگاری خوبی دارند می توان بعنوان طعم دهنده غذاها استفاده کرد.

حبوبات :

انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه و سایر حبوبات منابع خوبی از پروتئین گیاهی، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی هستند و می توان از آنها برای تهیه انواع خورش ها، سوپ ها و آش های محلی و سالاد استفاده کرد.

خرید مواد غذایی مناسب

• نان و غلات :

نان های تهیه شده از آرد سبوس دار (سنگک و جو)، برنج، ماکارونی سبوس دار، رشته ها، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) ماندگاری طولانی دارند و به راحتی می توان آنها را تهیه کرد، در ضمن در تامین فیبر نیز نقش مهمی دارند. نان را می توان برای استفاده های بعدی، در فریزر نگهداری نمود، اما قبل از مصرف لازم است کاملاً حرارت دیده و داغ شود که در صورت آلودگی احتمالی به ویروس کرونا، آن را از بین ببرد.

خرید مواد غذایی مناسب

• میوه های خشک و مغزها (آجیل) :

از میوه های خشک بعنوان میان وعده های مغذی می توان استفاده نمود . انواع مغزهای خام، بو داده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریزمغذی ها هستند می توانند هم به عنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شده و یا به فرنی، سالاد و سایر وعده های غذایی اضافه شوند .

آجیل و مغزها همچنین حاوی مقدار زیادی چربی هستند و مصرف زیاد آنها می تواند موجب اضافه وزن و چاقی بشود.

تخم مرغ :

تخم مرغ منبع بسیار خوبی از پروتئین و مواد مغذی است و برای پیشگیری از انتقال آلودگی به ویروس کرونا توصیه می شود به جای تخم مرغ عسلی، از تخم مرغ آب پز و سفت که کاملا پخته شده استفاده نمایید.

تهیه غذاهای خانگی

- در طول زندگی روزمره معمولاً، برخی از افراد وقت لازم برای تهیه غذاهای خانگی را ندارند. با توجه به این که در دوره قرنطینه خانگی مدت زمان طولانی در خانه هستید، می توانید غذاهایی که تاکنون به دلیل نداشتن وقت، تهیه نکرده اید را آماده نمایید.

- بدین منظور می توان به بسیاری از دستور عمل های تهیه غذاهای سالم و خوشمزه از طریق اینترنت و به صورت آنلاین دسترسی پیدا نمود. شما می توانید با مواد غذایی در دسترس غذاهای جدیدی را تهیه و امتحان نمایید.

غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر

- تهیه غذا و غذا خوردن اعضای خانواده با یکدیگر، یک شیوه مناسب برای ایجاد عادات غذایی سالم و تقویت روابط خانوادگی است. تا آن جا که می توانید فرزندان خود را در تهیه غذا مشارکت دهید. کودکان کوچک تر می توانند در شستن و آماده سازی مواد غذایی کمک کنند. فرزندان بزرگ تر هم می توانند به چیدن سفره یا میز غذا کمک کنند. تا حد امکان سعی کنید به عنوان یک خانواده در کنار هم غذا میل کنید. این امر می تواند در کاهش اضطراب کودکان در این شرایط استرس زا کمک کند.

ایمنی مواد غذایی

- ایمنی مواد غذایی پیش نیاز برای تامین امنیت غذایی و یک رژیم غذایی سالم است.
- هنگام تهیه غذا برای خود و دیگران، پیروی از اصول بهداشت فردی و رعایت اقدامات بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و بیماری های ناشی از غذا، بسیار مهم است.
- **استفاده از گروه های غذایی در برنامه غذایی روزانه**

کاهش مصرف نمک و مواد غذایی پر نمک

- مصرف زیاد نمک موجب تحریک سیستم ایمنی بدن و تضعیف آن می شود. با رعایت موارد زیر مصرف نمک خود و خانواده را کنترل کنید:
- ✓ کاهش مصرف نمک در هنگام پخت غذا و نپاشیدن نمک بر روی غذا سر سفره
- ✓ کاهش مصرف تنقلات شور مانند چیپس، فراورده های غلات حجیم شده مثل انواع پفک و چوب شور
- ✓ کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده، انواع فست فودها که هم نمک و هم چربی زیادی دارند
- ✓ سوسیس و کالباس، انواع شورها و ترشی ها و انواع سس ها
- ✓ استفاده از آجیل های بدون نمک و بو نداده
- ✓ طعم دار کردن غذا با افزودن سبزی های تازه یا خشک و ادویه جات به جای نمک

کاهش مصرف قند، شکر، نوشابه ها و انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین

- کاهش مصرف انواع دسرها، شکلات ها، شیرینی ها، آب نبات ها، مرباها و کیک ها
- کاهش مصرف نوشیدنی های شیرین مانند انواع نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، شیرهای طعم دار و انواع شربت ها و جایگزین نمودن آب، دوغ و عرقیات سنتی و شربت های خانگی بسیار کم شیرین به جای آنها

کاهش مصرف چربی ها و روغن ها

- استفاده از روش های بخارپز، آب پز، تنوری و کبابی به جای سرخ کردن مواد غذایی
- استفاده از حداقل روغن در تهیه غذا
- استفاده از انواع روغن مایع مانند کلزا، ذرت، سویا، کنجد یا روغن آفتابگردان برای طبخ غذاها
- تفت دادن غذا در زمان کوتاه به جای سرخ کردن آن
- کاهش مصرف انواع لبنیات پرچرب و استفاده از انواع کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد چربی)
- محدود کردن مصرفی غذاهای چرب مثل فست فودها، سیب زمینی سرخ کرده، کله و پاچه

مصرف فیبر کافی

- فیبر در داشتن یک سیستم گوارشی سالم نقش مهمی دارد و از پرخوری جلوگیری می کند.
- برای اطمینان از مصرف فیبر کافی، در صورت امکان در تمام وعده های غذایی سبزی ها، میوه ها، حبوبات و غذاهای سبوس دار را انتخاب کنید.
- از نانهای تهیه شده با آرد سبوس دار، برنج قهوه ای، ماکارونی سبوس دار، جو و گندم کامل (پوست نگرفته) بیشتر استفاده نموده و از سبزی ها و میوه ها به عنوان میان وعده استفاده کنید.

نوشیدن روزانه آب و نوشیدنی های بدون قند

- هر فردی در روز باید به طور معمول هشت لیوان آب و مایعات مناسب جایگزین آن را دریافت کند. آبرسانی مناسب برای حفظ سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.
- برای مصرف کافی مایعات می توان برش های خیار، نعناع، لیمو یا پرتقال را به لیوان آب اضافه نمود.
- به دلیل داشتن قند زیاد در نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه های صنعتی، آب میوه های صنعتی و شیرهای طعم دار مصرف آنها که موجب تحریک سیستم ایمنی و تضعیف آن می شود را محدود کنید.
- از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا خودداری کنید. زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

- رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه
- تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامتی و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات ، سبزیها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن ، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها)
- مصرف غذاهای حاوی ویتامین C شامل انواع میوه و سبزیها (گوجه فرنگی، انواع مرکبات، لیموترش، لیموشیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و پیاز خام به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

- مصرف روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ بصورت کاملاً پخته، شیر و لبنیات پاستوریزه) و منابع غذایی ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) برای تقویت سیستم ایمنی بدن
- استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن
- استفاده روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) جهت تقویت سیستم ایمنی

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و کرونا

- مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی ها سبز برگ و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش و مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن
- مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی و مایعات برای کمک به حفظ ایمنی بدن

توصیه های تغذیه ای برای افراد مبتلا به بیماری کرونا (بستری در منزل)

- مصرف روزانه کربوهیدرات‌ها شامل برنج، انواع نان سبوس‌دار (جو و سنگک) و سبزی و میوه‌ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری
- مصرف منابع غذایی پروتئین شامل انواع گوشت‌ها (قرمز، مرغ و ماهی)، انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، ماست پروبیوتیک، کشک و دوغ) ، انواع آجیل های بدون نمک به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی

توصیه های تغذیه ای برای افراد مبتلا به بیماری کرونا (بستری در منزل)

- محدود کردن مصرف شیر بدلیل ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی
- مصرف روغن آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و ... بدلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی، ویتامین E و بتاکاروتن
- محدود کردن مصرف روغن ها و چربیهای حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و ..
- مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب و مایعات منجر به رقیق تر شدن ترشحات درون مجاری هوایی

توصیه های تغذیه ای برای افراد مبتلا به بیماری کرونا (بستری در منزل)

- مصرف ۴-۶ وعده غذایی کوچک، با حجم کم در طول روز به منظور حرکت آزادانه دیافراگم
- کاهش مصرف برخی مواد غذایی خام بمنظور جلوگیری از نفخ شدید و اختلال در تنفس.
- محدود کردن مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند انواع کنسرو، ترشیجات و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس و غذاهای پر چرب بدلیل تحریک سیستم ایمنی، ایجاد تورم و التهاب در بدن از جمله مجرای تنفسی.

توصیه های تغذیه ای در بیماران مبتلا به کرونا (با تب بالا)

- مصرف آب ، مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر
- مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم و رژیم غذائی حاوی میوه و سبزی، شیر و ماست برای تامین پتاسیم در هنگام تب، برای جبران سدیم و پتاسیم دفع شده بصورت عرق.
- مصرف پروتئین زیاد بدلیل افزایش نیاز
- نوشیدن آب آشامیدنی سالم و مایعات ۸-۶ لیوان در روز
- مصرف غذاهای حاوی ویتامین A, E, B, C، روی و آهن
- مصرف سیر و زنجبیل به دلیل داشتن ترکیبات مفید در مقابله با عفونتهای باکتریایی و ویروسی (اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا هنوز وجود ندارد).

تغذیه در دوران نقاهت بیماری

- کاهش اشتهای بیمار در طول بیماری و احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین- انرژی و کمبود ریز مغذی‌ها
- رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی
- مصرف رژیم غذایی شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات، ماهی، مرغ و مصرف کم گوشت قرمز باعث تسریع در بهبودی
- مصرف حداقل ۸ لیوان در روز مایعات و مصرف انواع سوپ به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
- استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم و ویتامین‌های A, C

تغذیه در دوران نقاهت بیماری

- مصرف کربوهیدرات پیچیده و نشاسته شامل: برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده‌های غذایی روزانه
- استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد و کلزا
- مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی‌های مورد نیاز
- استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- استفاده از سماق به خاطر خاصیت ضدویروسی
- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا باعث خاصیت ضد التهاب آن
- اضافه کردن سیر، پیاز تازه و زنجبیل به غذاها برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن