



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

راهنمای مدیریت تغذیه در کرونا ویروس (COVID-19)

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

زمستان ۱۳۹۸



ویروس کرونا (COVID-19): بیماری ویروس کرونا دارای طیف خفیف تا شدید است که می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی را به همراه داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر این ویروس قرار گیرند اما سالمندان، مبتلایان به بیمارهای قلبی-عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، بیماران کلیوی، سرطانی های تحت درمان، بیمارانی که به هر دلیلی کورتون مصرف می کنند و مبتلایان به نقص سیستم ایمنی بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند. بنابراین مراقبت از آنها و پیشگیری از ابتلا در این افراد کاملا ضروری است. با توجه به عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل بیماری به شرح زیر می باشد:

توجه داشته باشید چه در شرایط عادی و چه در شرایط اضطرار لازم است تعادل و تنوع در مصرف کلیه مواد غذایی رعایت شود. دریافت کلیه ویتامین های مورد نیاز بدن برای افزایش سطح ایمنی و مقابله با بیماری و بهبودی از طریق منابع غذایی آن تامین شود و منابع غذایی حاوی ویتامین ها و املاح هیچ گونه ارجحیتی بر یکدیگر ندارند. 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. برنامه مکمل یاری فقط بر اساس دستور عمل کشوری انجام گردد.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از بیماری های تنفسی و COVID-19:

- در برنامه غذایی روزانه دو اصل تعادل و تنوع رعایت گردد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزی ها، میوه ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت و تخم مرغ و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند.
- مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. به عنوان مثال می توان از ماست به جای شیر و از حبوبات و تخم مرغ به جای گوشت استفاده کرد.
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها استفاده شود.
- با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد.



- در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد، استفاده شود.
- با توجه به نقش ویتامین های E و A در تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلوائی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) و منابع غذایی ویتامین E (روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت) استفاده شود.
- از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن تا حد امکان خودداری شود.
- روزانه می توان با استفاده از منابع غذایی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک نمود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن 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 کافل) استفاده شود.
- روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی ها برگ سبز 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 استفاده شود.
- مصرف ۶-۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربیهای خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل



آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و..... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و باید محدود شود

- مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کنند و تخلیه شوند. مصرف ۸-۶ لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
- مصرف ۴-۶ وعده غذایی کوچک و یا حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهند.
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمت های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوروی ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

- عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است، می گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.
- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۲ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
 - در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سیوس گندم هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
 - در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند : انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.

- مایعات: نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود تا بخشی از انرژی، پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تامین کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند.
- ویتامین A: کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتاً در جگر، قلمو، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کارتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر کمک می کند و عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوايي، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.
- ویتامین E: علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می شود. روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.
- ویتامین D: دریافت مناسب از منابع غذایی این ویتامین (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.
- ویتامین C: علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شوند. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی، مرکبات، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.
- ویتامین های گروه B: در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.



- **ویتامین B12:** کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می باشد.
- **آهن:** کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن غیر هم دارند. اگر چه تخم مرغ تر منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.
- **روی (Zn):** از نشانه های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.
- **سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده** اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونتهای باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامدهای نا مطلوبی بر

متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

ایمنی غذا

ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار هستند و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا ویروس سارس و مرس براساس میزان دما، رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارند. به عنوان مثال در دمای یخچال (۴ درجه سانتی گراد) ویروس کرونا مرس می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده پایدار هستند بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

- ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه سانتی گراد) حساس هستند بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی (شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی) خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد. در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دست های تمیز آماده شود ایمن است.
- به هنگام استفاده و آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملاً بشویید.
- از تخته و چاقو جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.



- از بازارهای حیوانات زنده بازدید نکنید و از تماس مستقیم با حیوانات خودداری کنید.
- از ذبح، فروش، تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مریض و مرده با علل ناشناخته پرهیز کنید.
- در هنگام مراقبت و غذا دادن به بیمار و کودکان خردسال قبل و بعد از غذا دادن به آنها حتما دست های خود و بیمار را ضدعفونی کنید.
- از ظروف، قاشق و چنگال شخصی استفاده شود.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف بسته ها نیز شسته شود.
- خرید مواد غذایی فله ای و یا باز ممنوع شود.
- از دست به دست کردن مواد غذایی و ساندویچ های خانگی و یا تهیه شده در مدرسه توسط دانش آموزان و یا فروشنده جدا خودداری شود.
- از توزیع هر گونه فرآورده های کنسروی یا فرآوری شده مثل موسیس، کالباس و غیره در مدارس خودداری شود.
- به دانش آموزان توصیه شود از مایعات بیشتر استفاده شود. ترجیحا آب های معدنی که قبل از مصرف بطری آن شسته شده است، استفاده کنند.

منابع:

1. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Available on: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Feb 2020.
2. World Health Organisation (WHO), Coronavirus disease (COVID-19) situation reports. Available on: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2. Feb 2020.
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Available on: <http://www.fao.org/2019-ncov/en/>. Feb 2020.
4. Kathleen Mahan, L. , Raymond, Janice L. (2017) Kraus's food & the nutrition care process 14th ed.(Missouri: Elsevier).
5. Ross AC, Calallero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, editors. Modern Nutrition in Health and Disease. 11th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد. عامل ابتلا به این ویروس بیماریهای زمینه ایی مثل دیابت و بیماریهای ریوی، بیماریهای قلبی، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح است. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین های مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند. بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۲ واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.

کودکان زیر ۵ سال، مادران باردار و سالمندان و بیماران که داروهای کورتنی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند.

- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.
- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.
- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا توصیه می شود.
- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست قودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.
- کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
- از خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.
- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

- از جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- از میوه های حاوی انٹی اکسیدان فصل مثل انار ، پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت و ... استفاده کنید.

بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد.

بنام خدا

نکات مهم در تغذیه دوران نقاهت بیماری COVID-19

این پروتکل ویژه کارشناسان تغذیه و کلیه مراقبت کنندگان از بیماران بهبود یافته در فاز نقاهت بیماری کوید-۱۹ در نقاهت گاه ها یا منازل است و لازم است بمدت حداقل ۱۴ روز برای این مرحله که علائم بیماری فروکش کرده و یا تشخیص کادر درمانی وارد فاز نقاهت شده است مورد توجه و اجرا قرار گیرد.

در دوره بیماری، اشتهای بیمار کاهش یافته و بدلیل عدم دریافت کافی مواد مغذی، احتمال بروز سوء تغذیه پروتئین انرژی و یا کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد و لازم است کلیه بهبود یافتگان بویژه افراد آسیب پذیر همچون کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن همچون سل، سرطان، دیابت، فشار خون بالا و ... تحت نظر و مراقبت تغذیه ای ویژه قرار گیرند.

در دوران نقاهت، اشتها افزایش یافته و این زمان بهترین فرصت برای جبران کمبود آب و الکترولیت ها، ویتامین ها، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن است که در طول بیماری، به علت افزایش نیاز به مواد مقوی و مغذی و آب و الکترولیت ها ناشی از سوخت و ساز بالا در بدن و در عین حال بی اشتهایی ناشی از بیماری به میزان لازم و کافی تامین و جذب نشده اند.

بطور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز برای تسریع در بهبودی توصیه می شود دریافت کافی مواد غذایی و رعایت تعادل و تنوع در مصرف منجر به تقویت سیستم ایمنی و بازگشت سریعتر سلامتی می شود. همچنین ادامه مصرف مکمل های تغذیه ای مطابق با دستورالعمل های ابلاغی کشوری در کودکان زیر ۲ سال، مادران باردار و شیرده، نوجوانان و سالمندان توصیه می شود

کمبود خواب شبانه نیز تاثیر منفی بر ترمیم سیستم ایمنی و تنظیم فشارخون دارد. خواب کافی و همچنین حرکات سبک ورزشی باعث محافظت از سلول های ایمنی می شود

در نهایت ضروری است کلیه الزامات تغذیه ای، پرهیزهای غذایی و نکات بهداشتی و ایمنی در کلیه مراحل تهیه، آماده سازی، نگهداری پخت و سرو غذا توسط مراقبین و تامین کنندگان غذا در نگاهگاه ها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد.

۱۴ نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری COVID-19

۱. تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب و ...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوایی
۲. مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، سوپ جو، بلغور جو دوسر و ... و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و ...
۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آبپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم
۴. استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی همچون کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای زرد و نارنجی، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج و ...
۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C بدلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن: مانند مرکبات و سبزیجات سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (بویژه آب تازه میوه ها و سبزی ها) یا آب نارنج یا آب لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شود
۶. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی (سالمون) یا میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز (بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار حداقل دو وعده در روز
۷. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه
۸. استفاده از روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا (جز روش) سرخ کردن
۹. استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا بعلت خاصیت ضد التهاب آن
۱۱. اضافه کردن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها که به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند
۱۲. استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد
۱۳. اضافه کردن مقدار پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست
۱۴. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری COVID-19

۱. پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است
۲. محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
۳. محدود کردن مصرف انواع فست قودها و غذاهای آماده فراوری شده
۴. ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند
۵. محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور
۶. محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می کنند
۷. محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
۸. محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
۹. محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
۱۰. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
۱۱. ممنوعیت استفاده از سیوس در صورت وجود اسهال
۱۲. ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و ... برای سرخ کردن مواد غذایی
۱۳. محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، بیه، دنبه و ...
۱۴. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و ...)



مقدمه:

COVID-19 بیماری جدیدی است و اطلاعات محدودی در مورد عوامل خطر شدت بیماری در شرایط سنی مختلف وجود دارد. بر اساس اطلاعات موجود، افراد مسن و همچنین سایر سنین که بیماری های زمینه ای جدی دارند ممکن است در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به شکل شدید بیماری باشند.

بر اساس اطلاعات موجود تا به امروز، کسانی که در معرض خطر بیماری COVID-19 از نوع شدید هستند عبارتند از:

۱. افراد ۶۰ سال و بالاتر
۲. افرادی که در خانه سالمندان یا مراکز نگهداری طولانی مدت زندگی می کنند
۳. افراد مبتلا به بیماری های مزمن ریه یا آسم با شدت متوسط تا شدید
۴. افراد با بیماری های قلبی عروقی شدید
۵. افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی هستند مانند افراد مبتلا به سرطان تحت شیمی درمانی یا پرتودرمانی، افراد مبتلا به AIDS با کنترل ضعیف، موارد پیوند مغز استخوان و یا پیوند عضو، مصرف طولانی مدت داروهای کورتیکواستروئید و دیگر داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن و افراد سیگاری
۶. افراد مبتلا به چاقی شدید در هر سنی ($BMI \geq 40$) و یا دارای بیماری های زمینه ای به خصوص اگر به خوبی کنترل نشده است مانند افراد مبتلا به دیابت، نارسایی کلیه، یا بیماری های کبدی
۷. خانم های باردار



اهمیت تغذیه سالمندان در دوره شیوع بیماری کوید-۱۹:

مهمترین توصیه تغذیه ای برای این سنین، مصرف غذاهای ساده و کم حجم است به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تامین گردد. نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول (مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و...)، کم نمک و پرفیبر بر اساس هرم غذایی است.

بطور کلی با افزایش سن نیاز به انرژی به علت کاهش تحرک بدنی کم می شود و در دوران قرنطینه خانگی پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ که تحرک بدنی کمتر هم شده است، برای محدود کردن دریافت انرژی، لازم است غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی بیشتر مصرف شود و مصرف مواد شیرین و چربی ها نیز کاهش یابد.

- مصرف کافی منابع غذایی پروتئین برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است، بنابراین سالمندان باید پروتئین مورد نیاز بدن خود را از منابع غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت های کم چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چربی (شیر، ماست، پنیر) تامین شود. حیوانات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با غلات مصرف شوند تمامی نیاز بدن به پروتئین را تامین می کنند. به طور کلی مصرف روزانه حداقل ۲ واحد از گروه گوشت و تخم مرغ و یک واحد حیوانات برای تامین پروتئین مورد نیاز سالمندان لازم است.

- جذب کلسیم و ویتامین D در سالمندان کاهش می یابد که خود اثر مخربی بر سلامت استخوان ها دارد و سبب افزایش احتمال شکستگی های استخوانی می شود. به این دلیل مصرف روزانه مکمل کلسیم یا کلسیم D و مصرف ماهانه مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت ضروری است. علاوه بر آن، مصرف حداقل ۲ واحد از گروه شیر و لبنیات که از منابع غنی کلسیم هستند توصیه می شود. در برخی افراد که دچار عدم تحمل گوارشی شیر تازه هستند، لازم است روزانه جایگزین های شیر مثل ماست و پنیر استفاده شود. همچنین می توان شیر بدون لاکتوز را در این موارد مصرف کرد. هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (به اندازه دو قوطی کبریت). دریافت کافی ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با کرونا و ویروس کووید ۱۹ دارد.

- در سالمندان توانایی جذب ویتامین B۱۲ نیز کاهش می یابد. برای پیشگیری از کمبود این ویتامین که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود، لازم است مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ روزانه مصرف شود.

- کمبود ویتامین B۶ به علل مختلف در این سنین شایع است زیرا با بالا رفتن سن سوخت و ساز این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می یابد. از طرف دیگر مصرف ناکافی گوشت دریافت این ویتامین را نیز کاهش می دهد. مصرف روزانه منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (سیوس دار) به تامین این ویتامین و تقویت سیستم ایمنی بدن سالمندان کمک می کند.

- آهن از دیگر ریزمغذی هایی است که در عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش موثری دارد. سالمندانی که بدلیل دریافت کم منابع غذایی آهن دچار کمبود آهن و کم خونی می شوند، مقاومت کمتری در مقابل عفونت ها و بویژه ویروس کرونا دارند. گوشت قرمز، مرغ، ماهی از منابع غنی آهن هستند. حبوبات و زرده تخم مرغ، سبزی های سبز تیره مثل جعفری، برگ چغندر، برگ های تیره کاهو، انواع خشکبار و مغزها نیز به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک می کنند. مصرف چای خصوصاً بلافاصله بعد از غذاهای گیاهی



- حایوی آهن (آهن غیر هم) مانند حبوبات و غلات از جذب آهن جلوگیری می کند بنابراین این سالمندان باید از مصرف چای از یک ساعت قبل تا ۲ ساعت بعد از غذا خودداری کنند. برای جذب بهتر آهن وعده غذایی توصیه می شود از سالاد و سبزی تازه و خام، آب لیموی تازه، آب نارنج که حاوی ویتامین C است، همراه با غذا استفاده شود. در صورتی که کمبود آهن و کم خونی توسط پزشک تشخیص داده شده است دوز درمانی مکمل آهن با توصیه پزشک برای رفع کم خونی باید مصرف شود.
- ریزمغذی روی نیز در افزایش ایمنی بدن نقش دارد. کمبود دریافت روی از منابع غذایی در سالمندان معمولاً شایع است. بعلاوه ممکن است با بالا رفتن سن، جذب روی در بدن کمتر شود. برخی از داروها مانند مکمل کلسیم در صورت مصرف همزمان با غذاهای حاوی روی می توانند سبب کمبود روی در بدن شوند. گوشت، شیر و لبنیات، تخم مرغ و حبوبات از منابع غنی روی می باشند. بطور کلی با مصرف منابع غذایی حاوی پروتئین بخصوص پروتئین حیوانی هر دو ریزمغذی آهن و روی تامین می شود.
- منیزیم یکی از املاح موثر در استحکام و مقدار توده عضلانی بدن است. کمبود این عنصر نیز یکی از مشکلات تغذیه ای در این سنین می باشد و در افراد مبتلا به سوء تغذیه و سوء جذب مواد غذایی نیز بیشتر مشاهده می شود. منابع غذایی حاوی منیزیم عبارتند از: آجیل، لوبیای سویا، انواع گوشت ها.
- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین، غذاهای چرب و سرخ شده و پرنمک موجب تحریک سیستم ایمنی می شوند و مصرف آنها برای سالمندان توصیه نمی شود. سالمندانی که دچار بیماری های مزمن از جمله دیابت، فشار خون بالا و چربی خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی هستند لازم است کماکان رژیم غذایی معمول خود را با مشورت کارشناسان تغذیه رعایت کنند.

برخی توصیه های تغذیه ای مهم برای حفظ سلامت و امنیت غذایی سالمندان در مدت فاصله گذاری اجتماعی در زمان شیوع بیماری کووید-۱۹

رخداد بیماری کووید-۱۹ تهدیدی برای امنیت غذایی سالمندان است. فاصله گذاری اجتماعی به معنی قطع ارتباط حضوری و چهره به چهره و رفت و آمد سالمندان با اعضای فامیل و دوستان، محدودیت و حتی قطع تردد در محله، منطقه و شهر، محدودیت در خرید مایحتاج روزمره زندگی بویژه مواد غذایی، این گروه سنی را بیش از دیگر گروه ها در معرض آسیب های عاطفی، تغذیه ای و اجتماعی قرار می دهد. لذا لازم است فرزندان، بستگان، همسایگان و دوستان این افراد بیش از پیش نسبت به برقراری ارتباط تلفنی و تامین تسهیلاتی برای دسترسی به مواد غذایی و مراقبت های پزشکی (مشاوره پزشکی و تامین دارو و مکمل های ضروری) اهتمام ورزند.

برخی نکات تغذیه ای در حفظ و تامین سلامت و امنیت غذایی این گروه سنی و پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ در این مجموعه شرح داده شده است. تمهیدات پیشنهادی زیر ترجیحاً باید توسط نزدیکان افراد سالمند همچون فرزندان، وابستگان، دوستان و همسایگان مورد توجه قرار گرفته و در غیر اینصورت توسط خود فرد سالمند اجرا شود:

۱. تا حد امکان مکمل ها (مانند کلسیم و ویتامین D) و داروهای مورد نیاز سالمندان برای مدت یک تا سه ماه تامین شود تا مجبور به خروج مکرر از منزل نباشند.



۲. برای پیدا کردن خدمات تحویل در منزل، لازم است نزدیکان افراد سالمندی که به تنهایی زندگی می کنند، در منطقه محل سکونت آنان جستجو کنند و هماهنگی لازم برای ارسال مواد غذایی، میوه و سبزی مورد نیاز هفتگی آنان را انجام دهند.
۳. لازم است برخی مواد غذایی ضروری و پرمصرف از جمله لبنیات، میوه و سبزی و نان بصورت هفتگی تهیه و به روش مناسب و کاملاً بهداشتی در یخچال نگهداری شوند.
۴. حبوبات از جمله نخود، لوبیا، عدس و ... حداقل برای مصرف حدود یک ماه در منزل تامین شده و بتدریج مورد استفاده قرار گیرد.
۵. ضدعفونی کردن سبزی ها و میوه های خریداری شده مطابق دستورالعمل های وزارت بهداشت، مورد توجه قرار گیرد.
۶. قدم زدن روزانه را در محیط منزل برای حفظ عملکرد ماهیچه ها و جلوگیری از تحلیل عضلاتی ناشی از کم تحرکی با نواتر چندین بار در طول روز باید ادامه داد.
۷. با توجه به اینکه این گروه سنی معمولاً مشکل اشتها، هضم و جذب دارند، بهتر است از مواد با ارزش غذایی بالا مانند مغزها بصورت پودر شده داخل غذاها و یا بصورت مجزا استفاده شود مانند اضافه کردن پودر گردو به غذاها که هم غذا را خوشمزه تر می کند، هم نیاز به جویدن ندارد، هم هضم و جذب بهتری دارد و هم منبع خوبی از امگا۳ بعنوان ضد التهاب است.
۸. بجای آب می توان موقتا از انواع آب میوه طبیعی نیز استفاده کرد که علاوه بر افزایش تحمل برای دریافت بیشتر مایعات، سبب دریافت بیشتر مواد مغذی و آنتی اکسیدان ها و تقویت سیستم ایمنی می شود.
۹. آموزش های لازم در خصوص تغذیه مناسب برای تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت به سالمندان داده شود.
۱۰. در صورت عدم دسترسی به برخی مواد غذایی، جایگزین آنها با استفاده از هرم غذایی شناسایی و هر روز از مواد همه گروه های غذایی استفاده شود. گروه های غذایی عبارتند از:

گروه نان و غلات: نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه و فرآورده های آنها که مصرف ۶ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد از این گروه برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ × ۱۰ سانتی متری از نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا
- ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه، یا
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا
- سه چهارم لیوان غلات آماده خوردن (برشتوک، شیرین گندمک و کورن فلکس)
- ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع بیوس دار

گروه سبزی ها: شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، سیب زمینی و ... که مصرف ۳ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار (اسفناج و کاهو)، یا



- نصف لیوان سبزی های پخته یا
 - نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده ، یا
 - یک عدد پیاز یا سیب زمینی متوسط یا
 - یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط
- گروه میوه ها: شامل انواع مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، انواع توت، طالبی، خربزه، هندوانه، خرمالو، شلیل، هلو، زردآلو، انگوره، سیب، انبه، گلابی، انار و ... و انواع آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک (خشکبار) که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد میوه برابر است با:
- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلاب)، یا
 - نصف گریپ فروت، یا
 - نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگوره، انار یا
 - یک چهارم طالبی یا به همان اندازه خربزه یا هندوانه یا
 - نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه کم شیرین یا
 - یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار یا
 - سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد لبنیات برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۵٪، ۲ درصد) یا
- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت یا
- یک چهارم لیوان کشک مایع یا غلظت-متوسط یا
- ۲ لیوان دوغ

گروه گوشت و تخم مرغ: شامل گوشت، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم پرندگان و ... که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد از این گروه برابر است با:

- ۲ تکه (هر تکه ۳۰ گرم) گوشت خورشتی پخته یا
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست) یا پرندگان مشابه یا
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت) یا به همان اندازه میگو یا
- دو عدد تخم مرغ

گروه حبوبات و مغز دانه ها: حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش، سویا و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و ... می باشد. بجای یک واحد گوشت یا دو عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود و مصرف روزانه یک واحد از حبوبات یا مغزها توصیه می شود. هر یک واحد از این گروه برابر است با:



- نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا
- یک سوم لیوان مغز دانه ها

نکات تغذیه ای در زمان ابتلا به پنومونی کووید -19 در سالمندان:

در این بیماری بویژه در سالمندان که بطور طبیعی هم مستعد کم آبی هستند، باید مراقب کم آبی بدن بود و به بر طرف کردن مشکلات تنفسی نیز توجه کرد. همچنین لازم است مراقبین این گروه سنی، احتمال کاهش وزن فرد بر اثر شرایط جدید که سوخت و ساز بدن بالاست و بدن مستعد عفونت های ثانویه و یبوست است را در نظر داشته باشند در رژیم غذایی بیمارسالمند، به مصرف انواع غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ها (ویتامین E، C، A) که در انواع میوه و سبزی تازه وجود دارد تاکید می شود. روغن های گیاهی مایع مثل روغن ذرت، آفتابگردان، سویا، کلزا، کنجد و زیتون منابع خوبی از ویتامین E هستند و مصرف متعادل آنها به تامین این ویتامین کمک می کند. باید برای بیمار اهمیت مصرف مایعات و رژیم غذایی مناسب پر فیبر را توضیح داد.

توصیه های کلی تغذیه ای در رژیم غذایی این بیماران عبارتند از:

۱. مصرف روزانه ۳-۳/۵ لیتر مایعات و پایین آوردن درجه حرارت بدن برای پیشگیری از کم آبی بدن
۲. مصرف رژیم غذایی پر کالری و مواد غذایی نرم مگر اینکه بیمار دچار اضافه وزن یا چاقی باشد
۳. مصرف غذاهای کم حجم و در تعداد وعده های غذایی بیشتر
۴. تاکید به دریافت بیشتر مواد غذایی پر فیبر (نان سنگک، نان جو، غلات سیوس دار و انواع سبزی و میوه تازه) به منظور جلوگیری از یبوست
۵. استفاده از آب میوه ها و آب سبزیجات (آب هویج و آب گوجه فرنگی) که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود
۶. توصیه به نوشیدن مایعات گرم نظیر چای کم رنگ به مقدار فراوان بویژه در صورت وجود احتقان و گرفتگی بینی و حلق
۷. تا حد امکان پرهیز از مصرف کربوهیدرات های ساده از جمله قند و شکر و روغن های جامد (کره و چربی های حیوانی موجود در گوشت، لبنیات پرچرب، خامه و ...) در برنامه غذایی بیمار
۸. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین های B6، C، E، سلنیوم و روی برای تقویت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر عفونت ها. منابع غذایی ویتامین E عبارتند از: تخمه آفتابگردان، جوانه گندم، سیب زمینی و میگو. منابع غذایی ویتامین C عبارتند از: خربزه، کلم بروکلی، گل کلم و انواع میوه ها. منابع غذایی ویتامین B6 عبارتند از: جگر گوساله، سیب زمینی، موز، عدس و اسفناج.



۹. استفاده از مکمل های مولتی ویتامین مینرال خصوصا ویتامین های A و C
۱۰. آموزش های لازم به سالمندان در خصوص تغذیه مناسب در دوران بیماری داده شود.

نکات تغذیه ای در دوران نقاهت بعد از بیماری کووید-۱۹ در سالمندان:

دوره نقاهت در این بیماری با شیوع بالای سوء تغذیه همراه است و از آنجا که سالمندان بیش از سایر سنین مستعد سوء تغذیه هستند باید از نظر تامین کالری، پروتئین و ریزمغذی های لازم چه در منزل و چه در نگاهگاه ها، تحت مراقبت جدی قرار گیرند. نکات زیر در مراقبت تغذیه ای از این افراد به شرح زیر است:

۱. در صورت امکان غذاها را از نظر پروتئین با اضافه کردن و مصرف گوشت چرخ کرده، پودر شیرخشک، پنیر، ماست چکیده، مغزها، تخم مرغ و زلاتین غنی کنید. مثلا می توانید "پودر شیرخشک" یا "پودر انشور-۱" را به شیر معمولی اضافه کنید.
۲. غذاها را از نظر کربوهیدرات با استفاده از پوره سیب زمینی و جوانه گندم، ماش یا جو غنی کنید. می توان از سمنو در میان وعده ها نیز استفاده کرد. این جوانه ها را می توانید در منزل با خیساندن غلات و جوانه زدن آنها بعد از چند روز تهیه کنید.
۳. در صورت امکان غذاها را از نظر کالری با اضافه کردن خامه، روغن زیتون و روغن بذر کتان غنی کنید. مثلا می توانید خامه را به انواع سوپ اضافه کنید. مصرف دانه های روغنی مانند زیتون نیز مفید است.
۴. مصرف میان وعده های مقوی مانند سوپ غلیظ، پوره سیب زمینی با پنیر و یا گوشت مرغ، ساندویچ تخم مرغ، پودر مخلوط مغزها و فالوده انواع میوه بسیار کمک کننده است.
۵. استفاده از مخلوط حبوبات و غلات در غذاها، مانند عدس پلو، لوبیا پلو و باقلا پلو و یا تهیه انواع کیک های کم شیرین خانگی با اضافه کردن مغزگردو، مغزبادام و میان وعده مناسبی برای این دوران است.
۶. می توانید ماکارونی را با گوشت و یا پنیر و یا تخم مرغ، ماهی یا مرغ غنی کنید.
۷. انواع سبزی ها (مانند سیب زمینی، هویج، سبزی های برگ سبز، کدو، کرفس، شلغم و ...) را رنده کرده و پوره آنها را به غذا اضافه کنید. سبزی های تازه را بصورت ساطوری شده در ماست نیز می توانید اضافه کنید.
۸. از مواد غذایی تازه و سالم استفاده کرده و از غذاهای مانده و یا فریز شده اجتناب کنید.
۹. از مصرف شیر و لبنیات غیر پاستوریزه اجتناب کنید.
۱۰. یکی از علل کم اشتها در این گروه سنی کم آبی است. سعی کنید با استفاده از مایعات مختلف در بین وعده های غذایی، به بدن آب کافی برسانید. آب آشامیدنی، چای کم رنگ، شیر یا آب میوه های طبیعی، روزانه حداقل ۸ لیوان در فاصله وعده های غذایی استفاده شود. همچنین در صورتی که سالمند مبتلا به دیابت نیست می توانید از شیره انگور و یا انواع شربت های تهیه شده با عرقیات و نبات بصورت کم شیرین استفاده کنید.



توصیه های عمومی مهم برای حفظ سلامت سالمندان در مدت فاصله گذاری اجتماعی در زمان شیوع بیماری کووید-۱۹:

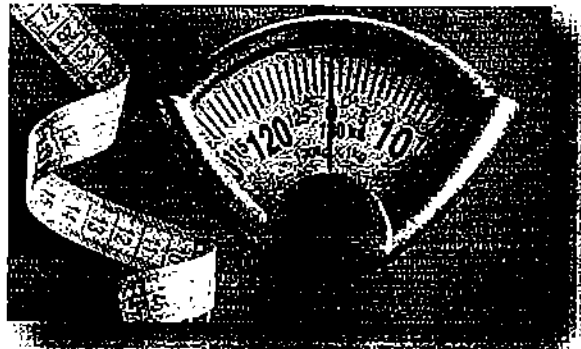
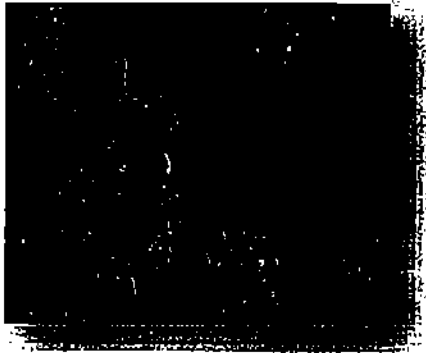
۱. ضروری است اعضای خانواده و دوستان به عیادت و دیدار سالمندان به منازل آنان یا مراکز نگهداری سالمندان در این ایام نروند و از طریق تلفن و یا برقراری ارتباط تصویری در فضای مجازی با ایشان ارتباط برقرار کنند. به آنها نحوه برقراری ارتباط تصویری با دیگران با استفاده از گوشی های هوشمند، لپ تاپ یا تبلت را نشان دهید همچنین از تایپ در این دستگاه ها برای ارائه زیرنویس برای سالمندانی که با مشکلات شنوایی روبرو هستند استفاده کنید.
۲. بسیاری از سالمندان درآمد محدود و ثابتی دارند و این محدودیت مالی ممکن است کفاف پرداخت هزینه های غذا یا دارو و درمان را نکند. هم چنین بسیاری از سالمندان غیر فعال هستند بنابراین توجه به تغذیه آنان نقش مهمی در حفظ سلامت و اطمینان خاطر و آرامش آنان ایفا می کند. به این گروه سنی برای اولویت دادن به تغذیه نسبت به مخارج غیر ضروری زندگی تاکید کنید.
۳. با توجه به لزوم تامین مواد غذایی در دوران نا معلوم جداسازی اجتماعی و از طرف دیگر لزوم حفظ ایمنی گروه های آسیب پذیر همچون سالمندان در برابر بیماری می توان تمهیداتی اتخاذ کرد. بعنوان مثال برخی کشورها ساعت های ویژه ای را برای مراجعه افراد مسن و آسیب پذیر به فروشگاه های مواد غذایی در نظر گرفته اند تا میزان مواجهه این گروه سنی با سایر افراد جامعه و در نتیجه در معرض انتقال بیماری قرار گرفتن کاهش پیدا کند.
۴. دوران در خانه ماندن فرصت خوبی برای برقراری ارتباط بیشتر با سالمندان و بزرگان فامیل است. می توان دستور پخت غذاهای سنتی و بومی را در صورت حضور سالمند در جمع خانواده بصورت حضوری و در صورت امکان در مکانی دور از سایر اعضای خانواده بصورت تلفنی از آنان فرا-گرفت. این عمل علاوه بر ایجاد حس مفید بودن برای مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها، سبب انتقال دانسته ها و فرهنگ غنی غذاهای ایرانی که معمولا حاوی حیویات و سبزیجات فراوان بوده و ارزش غذایی بالایی نسبت به فست فودها و غذاهای آماده رایج کنونی دارند، از بزرگترها به افراد جوانتر فامیل می شود.
۵. آموزش لازم به سالمندان فامیل در این خصوص داده شود که در صورت تماس با افراد مبتلا به COVID-۱۹ در خانواده یا فروشگاه و یا رخداد علائمی همچون سرفه، تب، تنگی نفس و یا بدن درد جدید طول کشیده، با سامانه ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایند.
۶. لازم است سالمندان، مراجعات غیر ضروری به پزشک یا آزمایشگاه را به تعویق بیندازند و در صورت نیاز به مشاوره تغذیه یا مشاوره پزشکی در زمینه این بیماری با سامانه ۴۰۳۰ تماس حاصل نمایند. لازم است اعضای جوانتر فامیل به این عزیزان نحوه استفاده از این سامانه را آموزش دهند.
۷. در صورتی که پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها دور از سایر اعضای خانواده و در شهر دیگری اقامت دارند، از سفر سایر افراد خانواده به شهر آنان برای دیدارشان و یا سفر آنها به نزد افراد فامیل پرهیز شود و خطرات احتمالی ناشی از برقراری روابط اجتماعی در این دوران را گوشزد کرده و دیدارها را تا زمان اعلام از سوی رسانه عمومی و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی به تعویق اندازند.



۸. آموزش های لازم به سالمندان در خصوص علائم احتمالی بیماری، نحوه ضدعفونی کردن و استفاده از لوازم حفاظت شخصی برای حفظ سلامت و فاصله گذاری اجتماعی داده شود
۹. محلول های مناسب و استاندارد برای ضدعفونی کردن سطوح تهیه و در اختیار آنان قرار گیرد.
۱۰. پاکسازی و یا ضدعفونی در زمان ورود مواد خریداری شده به منزل، قبل از هرگونه استفاده و یا نگهداری مواد در یخچال، کابینت یا هر نقطه از منزل، متناسب با نوع و بسته بندی به آنان گوشزد گردد.

منابع:

۱. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/guidance>
۲. World Health Organisation (WHO), Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports. Available on: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse>
۳. Kathleen Mahan, Raymond, Janice L. 2017. Kraus's food & the nutrition care process 14th ed. (Missouri: Elsevier).
۴. دستورالعمل مدیریت و نظارت کارشناسان تغذیه بخش بهداشت در نقاطگاه ها در بیماری COVID-19. معاونت بهداشت. دفتر بهبود تغذیه جامعه. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی. بهار ۱۳۹۹-



مدیریت تغذیه در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان در

دوران قرنطینه خانگی در بیماری کووید-۱۹

دکتر مینا مینائی

دکتر مریم زارعی

زیر نظر دکتر زهرا عبداللهی مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

خرداد ۱۳۹۹

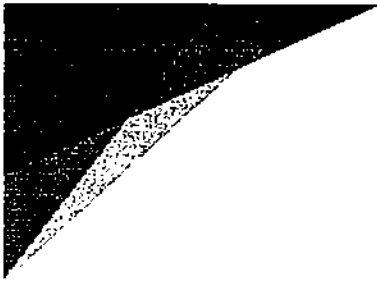
مقدمه:

با افزایش ابتلا به بیماری نوپدید کووید-۱۹ در جهان و تعطیلی بسیاری از مراکز تجاری، اداری، مدارس و مهدهای کودک و ایجاد قرنطینه خانگی جهت شکستن زنجیره کرونا، بیشتر افراد خانواده در خانه به سر می‌برند. در قرنطینه خانگی ممکن است از یک سو برخی خانواده‌ها به مواد غذایی مناسب دسترسی نداشته باشند و از سوی دیگر ممکن است مصرف مواد غذایی پرکالری حاوی چربی، قند و نمک و مصرف زیاد تنقلات نامناسب افزایش یابد. افزایش دریافت غذاهای چرب و نوشیدنی‌های شیرین و پرکالری، افزایش اندازه سهم غذاهای آماده، کم‌تحرکی، افزایش مدت زمان تماشای تلویزیون و استفاده بیشتر از کامپیوتر، تبلت و موبایل از علل اصلی چاقی در کودکان و نوجوانان است که با پیامد‌های زیانبار سلامت آنها را به خطر می‌اندازد (۱).

هر خانواده‌ای می‌تواند با 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 تغذیه‌ای مناسب است که ضمن کاهش هزینه‌های غذایی خانواده، می‌تواند در ایجاد عادات غذایی سالم و انتخاب مواد غذایی مناسب، متنوع، مغذی و در نهایت داشتن وزن مطلوب نقش موثری داشته باشد. پیروی از توصیه‌های کلی یک برنامه غذایی مناسب، فعالیت بدنی و مدیریت استرس بهترین راه برای سالم ماندن و تقویت سیستم ایمنی بدن و همچنین پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی است. در این مجموعه، راهکارهای داشتن شیوه زندگی سالم در دوران قرنطینه و پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی شرح داده شده است:

۱. پیروی از یک برنامه غذایی متنوع و متعادل برای کودکان و نوجوانان

پیروی از یک برنامه غذایی متعادل به همراه مصرف مواد غذایی متنوع بر اساس گروه‌های غذایی و جایگزین‌های آنها شامل انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب، انواع گوشت‌ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات و تخم‌مرغ بهترین راه برای تامین مواد مغذی و اساسی مورد نیاز بدن در جهت تقویت سیستم ایمنی بدن است. از آنجا که قرنطینه در خانه باعث کاهش فعالیت بدنی می‌شود باید به میزان دریافت غذا و انرژی روزانه توجه نمود تا دریافت انرژی روزانه در حد متعادل باشد. ضمناً حضور کودکان و نوجوانان در منزل فرصت خوبی است که با مشارکت در مراحل آماده‌سازی و تهیه غذا و سالاد به خوردن غذاهای سالم و دارای ارزش تغذیه‌ای مناسب آشنا شوند نکات تغذیه‌ای زیر به منظور آموزش تغذیه مناسب و تقویت سیستم ایمنی بدن و



همچنین پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان در دوران ماندن در منزل برای پیشگیری از ابتلا به کرونا پیشنهاد می گردد:

کودکان زیر پنج سال:

- استفاده از میان وعده های غذایی با ارزش غذایی مناسب شامل انواع میوه ها و سبزی های تازه مانند توت فرنگی ، زرد آلو، طالبی، سیب ، موز، انبه، هندوانه، مرکبات، کیوی و یا هر نوع میوه دیگری که در دسترس است ، هویج، کدو حلوایی، انواع فلفل، سبزی های برگ سبز (اسفناج، کاهو) گوجه فرنگی، خیار، انواع کلم و دیگر میوه ها و سبزی ها بر اساس سن کودک. به عنوان مثال استفاده از پوره میوه ها (موز، گلابی، انبه، طالبی، هلو، زردآلو، سیب، آلو) و سبزی ها (هویج یا سیب زمینی) برای کودکان زیر یک سال و استفاده از انواع میوه ها و سبزی های تازه، نان، شیر پاستوریزه ، پنیر پاستوریزه کم نمک برای کودکان بالای یک سال به عنوان میان وعده

- استفاده از انواع سبزی ها در وعده های غذایی اصلی مانند انواع سالادها، آش ها، خورشت ها، سوپ ها، خوراک سبزیجات، انواع پلو (سبزی پلو ، شوید پلو و لوبیا پلو)، کر کو و املت و افزودن میوه های تازه مانند سیب یا موز به ماست کودک بدون افزودن شکر به آن یا افزودن برخی میوه ها به سالاد کودک

- استفاده از آب آشامیدنی سالم به عنوان بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و تامین مایعات مورد نیاز کودک

- استفاده از دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی خیلی کم شیرین به جای نوشیدنی های شیرین

- محدود کردن استفاده از میان وعده های غذایی با ارزش تغذیه ای کم از جمله فرآورده های غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، پاستیل، چوب شور، آب نبات و...

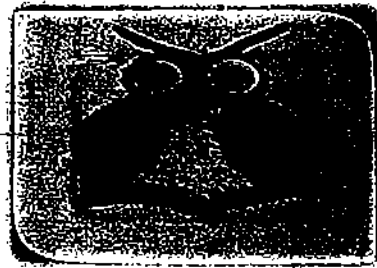
- محدود کردن مصرف انواع نوشیدنی های شیرین (چای شیرین، نوشیدنی های گازدار، آب میوه های صنعتی، شیرهای طعم دار)، بیسکویت ها ، شیرینی ها و کیک ها ی خامه ای و شکلاتی. انواع شکلات ها ، و بستنی ها

- محدود کردن استفاده از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مقادیر زیادی نمک و چربی

- محدود کردن مصرف انواع فست قودها و غذاهای آماده پرچرب و شور و جایگزین نمودن غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای

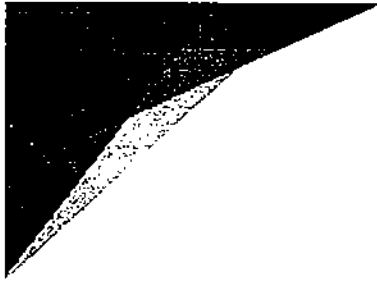
مناسب

- تهیه پیتزای خانگی با استفاده از انواع سبزی ها ، آرد سبوس دار، مقدار کم پنیر پیتزا و حداقل مصرف سس به جای خرید پیتزا خارج از منزل یا تهیه همبرگر خانگی و کم چرب در صورت تمایل به مصرف
- تشویق کودک به خوردن صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب (تخم مرغ، شیر کم چرب، نان سبوس دار و پنیر کم نمک همراه با خیار یا گوجه فرنگی، فرنی کم شیرین و کم چرب، عدسی، حلیم کم چرب و کم شیرین و کم نمک بر حسب سن کودک)

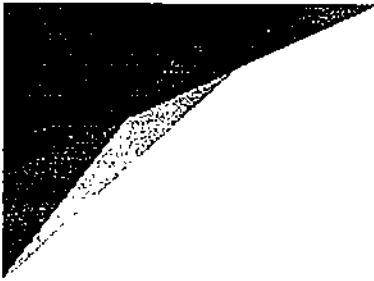


➤ کودکان سنین مدرسه و نوجوانان:

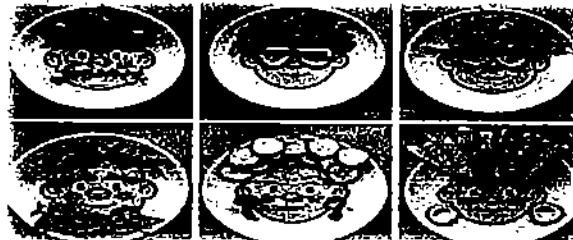
- یک توصیه کلی کاهش مصرف قند ، نمک و چربی است. کودکان و نوجوانان باید به مصرف غذاهای کم نمک ، کم چرب و کم شیرین تشویق شوند.
- تشویق استفاده از نان و غلات کامل مثل برنج قهوه ای، نان های سبوس دار، و غذاهایی که حاوی بلغور گندم و جو است و منبع خوبی از فیبر غذایی بشمار می آیند.
- استفاده از شیر و لبنیات کم چرب (ماست کم چرب ، پنیر کم چرب) در وعده های غذایی
- محدود کردن مصرف پنیر خامه ای، انواع خامه و سرشیر، مربا، عسل، دسرهای صنعتی و بستنی
- استفاده روزانه از صبحانه سالم با ارزش غذایی مناسب مانند نان و پنیر و گردو، خرما، خیار و گوجه فرنگی، شیر کم چرب
- استفاده از آبلیمو، چاشنی های سالاد، سرکه، آبغوره، لیموترش و نارنج به جای سس سالاد و یا استفاده از سس های کم چرب



- مصرف سبزی و سالاد در وعده های غذایی همراه با چاشنی های سالم مثل آب لیمو، آبغوره، آب نارنج، روغن زیتون و یا سس های کم چرب
- مصرف غذاهایی که انواع حبوبات در آنها استفاده شده است مثل انواع آش ها، انواع خورشت ها، انواع پلوها، انواع خوراک ها (عدسی، خوراک لوبیا و..)
- محدود کردن مصرف شیرینی، شکلات و استفاده از بیسکویت ها و شیرینی های ساده و بدون خامه و شکلات
- استفاده متعادل از خشکبار (توت خشک، انجیرخشک، انواع برگه ها، خرما، کشمش، انواع میوه های خشک، انواع مغزها و دانه ها مانند گردو، بادام، بادام زمینی، فندق، بادام هندی، پسته، کنجد، مغز تخمه های کم نمک)، نخودچی، برنجک، گندم پرشته شده، ذرت بو داده شده (کم نمک)، انواع چیپس تهیه شده از میوه های خشک (بدون قند یا شکر افزودنی) در میان وعده های غذایی به مقدار کم، باید توجه داشت که انواع خشکبار و مغزها هم حاوی انرژی زیادی هستند و در صورت مصرف زیاد باعث اضافه وزن و چاقی کودک و نوجوان می شوند.
- استفاده از انواع میوه های فصل مثل سیب، کیوی، گلابی، توت فرنگی، پرتقال، موز، لواشک های میوه ای، و سبزی هایی مثل خیار، هویج، کاهو، کرفس و گل کلم در میان وعده ها
- استفاده از لقمه های سالم از جمله نان سیوس دار و پنیر و گردو، خرما، تخم مرغ، گوجه فرنگی، خیار در میان وعده ها
- اجتناب از مصرف نوشابه های گازدار، نوشابه های انرژی زا، نوشیدنی های شیرین مثل ماءالشعیر و دلستر، آبمیوه های صنعتی و شیرهای طعم دار در کنار غذاهای اصلی و میان وعده ها.
- باید توجه داشت که نوشابه های رژیمی هم می توانند چاق کننده باشند. نوشابه های رژیمی به جای قند معمولی، دارای قندهای (شیرین کننده) مصنوعی هستند که فاقد کالری می باشند ولی افزودنی های موجود در این نوع نوشابه ها آنها را افزایش می دهد و موجب چاقی می شود .
- محدود کردن مصرف تنقلات چرب و شور مثل چیپس، فرآورده های غلات حجیم شده مثل پفک، پفیلا، ذرت های حجیم شده، چیپلت و..
- محدود کردن مصرف انواع بستنی های ترکیبی یا شکلات و مغزها، یخکمک ها. باید توجه داشت که انواع بستنی حتی بستنی های ساده حاوی مقدار زیادی انرژی هستند و افراط در مصرف آنها می تواند موجب چاقی بشود.

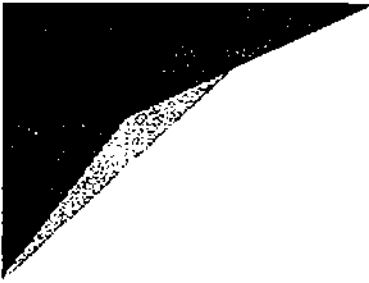


- محدود کردن مصرف شیرینی ها، شکلات، آبنبات، پاستیل، مارشمالو، ژله، پیراشکی و دونات
- محدود کردن استفاده از گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس به دلیل داشتن مقادیر زیادی نمک و چربی
- محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده پرچرب و شور و جایگزین نمودن غذاهای سنتی با ارزش تغذیه ای مناسب. غذاهای سنتی هم باید کم چرب و کم سرخ شده باشند که باعث چاقی نشوند.
- تهیه پیتزای خانگی با استفاده از انواع سبزی ها، آرد سبوس دار، مقدار کم پنیر پیتزا و حداقل مصرف سس ، بجای خرید آن خارج از منزل. بطور کلی پنیر های پیتزا دارای مقدار زیادی چربی است و بهتر است از نوع کم چرب آن و به مقدار کم در تهیه غذاها استفاده شود.
- محدود کردن غذاهای چرب و سرخ شده، سیب زمینی سرخ کرده و استفاده از غذاهای آبیژن-توری و یا کم سرخ شده با مقدار کم روغن
- محدود نمودن مصرف کره، خامه، سرشیر، دسرهای صنعتی، مربا، عسل، سس های سفید و قرمز در کنار وعده های غذایی



۲. تنظیم برنامه غذایی کودکان و نوجوانان

در مواقع شیوع بیماری های نوپدید از جمله بیماری کووید-۱۹ احساس اضطراب، غم، استرس و ترس طبیعی است. تنظیم برنامه غذایی مناسب و منظم می تواند به مدیریت برخی از این استرس ها کمک کند. بدین منظور لازم است تعداد و زمان وعده های غذایی و میان وعده های غذایی تنظیم گردد. بنابر این بهتر است بجای حجم زیاد غذا در سه وعده اصلی، حجم کمتر غذا در دفعات بیشتر مثلا ۶-۵ بار در روز مصرف شود. خوردن حجم زیاد غذا در یک وعده مقدار زیادی انرژی تامین می کند که مازاد بر نیاز بدن بوده و بصورت چربی در بدن ذخیره می شود. این موضوع می تواند کمک به کنترل گرسنگی و تامین مواد مغذی کند. در بعضی از افرادی که در قرنطینه طولانی مدت به سر می برند ممکن است استرس بر شدت غذا خوردن بیفزاید، علاوه بر آن. ماندن در خانه

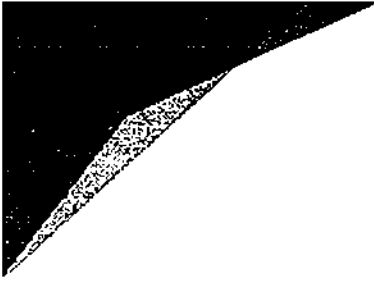


برای مدت طولانی تمایل کودکان و نوجوانان را به خوردن هله هوله و تنقلات کم ارزش و چاق کننده بیشتر می کند. مراقبت در هنگام غذا خوردن کودکان و نوجوانان و کنترل آن به تعادل در مصرف غذا و دریافت متعادل انرژی کمک می کند.

۳. اصلاح رفتارهای غذایی کودکان و نوجوانان

برخی از رفتارهای غذایی و شیوه های تغذیه کودک یا نوجوان یا روش هایی که مادر در تغذیه کودک یا نوجوان خود به کار می برد مانند اجبار به مصرف مواد غذایی موجب افزایش دریافت مواد غذایی و در نهایت افزایش وزن می شود. بنابراین نکات زیر برای اصلاح و تغییر رفتارهای غذایی و شیوه های تغذیه کودکان و نوجوانان پیشنهاد می گردد:

- از بشقاب کوچکتر استفاده شود و حجم غذا کم باشد و در صورتی که کودک و نوجوان غذای بیشتری طلب کرد به او داده شود. زیاد بودن حجم غذای بشقاب کودک و نوجوان و مجبور کردن او برای اتمام غذای بشقاب یکی از دلایل بروز اضافه وزن و چاقی است.
- در ساعت معین غذا یا میان وعده خورده شود و در بین این ساعات از ریزه خواری و هله هوله خوردن کودک و نوجوان جلوگیری شود.
- وعده های غذایی به ۵ تا ۶ وعده کوچک و منظم تقسیم شود.
- در غذا خوردن عجله نکند و تند تند غذا نخورد.
- به بوی، مزه و بافت ماده غذایی در هنگام خوردن غذا و جویدن توجه شود و کودک یا نوجوان غذای خود را آرام آرام بچود.
- در هنگام راه رفتن و یا ایستادن غذا خورده نشود. در این حالت کودک یا نوجوان از میزان و مقدار غذایی که خورده آگاه نمی شود. کودکان یا نوجوانان باید سر سفره یا میز ناهارخوری بنشینند و غذا یا میان وعده را مصرف کنند و بعد از اتمام غذا سفره یا میز غذا را ترک کنند.
- قاشق یا چنگال را بعد از هر بار در دهان گذاشتن مجددا در کنار بشقاب غذا قرار دهند. اینکار از تند غذا خوردن جلوگیری می کند.
- بهتر است مستقیماً از بسته های مواد غذایی یا تنقلات خورده نشود. زیرا مصرف آن ماده غذایی مشخص نمی شود.
- تماشای تلویزیون، استفاده از موبایل یا هر چیزی که باعث حواس پرتی در هنگام غذا خوردن می شود کنار گذاشته شود.



- وقتی که کودک یا نوجوان بهانه گیر و ناراحت می شود، به منظور دلداری به او غذا یا نوشیدنی داده نشود.
- مطمئن شوید که کودک یا نوجوان تنقلات غذایی مناسب و به اندازه می خورد.
- کودک یا نوجوان، تشویق به امتحان غذاهای جدید شود. غذاهایی که کم چرب هستند و زیاد سرخ نشده اند. مثلاً بجای سیب زمینی سرخ کرده که معمولاً کودکان و نوجوانان به آن علاقه زیادی دارند، سیب زمینی تنوری و البته در مقدار کم مصرف کنند.
- بطور کلی غذاها بی که ماهیت شیرین دارند از جمله شله زرد، حلوا، شیرین پلو، خورش فسنجان، حلیم و انواع مربا و شربت های خانگی بهتر است با حداقل مقدار شکر و کم شیرین تهیه شوند که ذائقه کودکان و نوجوانان به مصرف خوراکی های شیرین عادت نکند.
- در هر وعده، غذاهای سالم و مفید (کم چرب، کم نمک، کم شیرین، حاوی سبزیجات خام و پخته و...) در دسترس کودک یا نوجوان قرار داده شود.
- کودک یا نوجوان در برنامه ریزی وعده های غذایی خانواده شرکت کند.
- به کودک یا نوجوان اجازه داده شود تا در تهیه و پخت غذا به مادر کمک کند.
- والدین از ابراز اینکه غذایی را دوست ندارند در مقابل کودکان خود داری کنند.
- کودک یا نوجوان را تشویق کنند تا بجای خوردن غذاهای بیکنواخت و تکراری، غذاهای متنوعی را مصرف کنند.
- تأکید بر مصرف صبحانه نوجوانانی که صبحانه نمی خورند در وعده ناهار به دلیل افت قند خون، اشتهاى زیادى برای غذا خوردن دارند و در نتیجه با خوردن غذای اضافی دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.



نوشیدن مایعات سالم برای پیشگیری از چاقی

- آب رسانی به بدن (هیدراته نگه داشتن) برای سلامتی ضروری است. مقدار آب مورد نیاز به سن، جنس، وزن، قد، سطح فعالیت بدنی و شرایط محیطی بستگی دارد (در هوای گرم به احتمال زیاد بدن به نوشیدن آب بیشتری نیاز دارد). حدود ۲۰ تا ۳۰٪ از آب مورد نیاز از طریق غذا تأمین می شود. نیاز روزانه به آب یا مایعات در کودکان زیر ۵ سال بطور متوسط ۱.۵ لیتر و در نوجوانان ۲.۵ لیتر است. سالم ترین و ارزان ترین نوشیدنی آب سالم است. برای طعم بیشتر و تقویت ایمنی بدن می توان برش هایی از لیمو، خیار و نعناع را به آب اضافه نمود.

- بطور کلی خوردن زیاد آب میوه طبیعی به این دلیل که حاوی مقدار زیادی قند است موجب اضافه وزن و چاقی کودکان و نوجوانان می شود. بنابراین توصیه می شود تا حد امکان کودک میوه بخورد و در صورتی که گاهی اوقات تمایل به خوردن آب میوه وجود دارد باید حتماً طبیعی و تازه بوده و در منزل تهیه شود. مصرف آب میوه طبیعی برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی شود و مقدار آن برای کودکان ۱-۳ ساله نباید بیشتر از ۱۲۰ سی سی (نصف لیوان) در روز باشد. برای کودکان ۴-۵ سال هم ابتدا تأکید و تشویق او برای خوردن خود میوه (یک عدد و نیم) در روز است و در صورت تمایل به خوردن آب میوه طبیعی در بعضی اوقات ، مقدار آن نباید بیشتر از ۱۸۰ سی سی (دو سوم لیوان) در روز باشد.

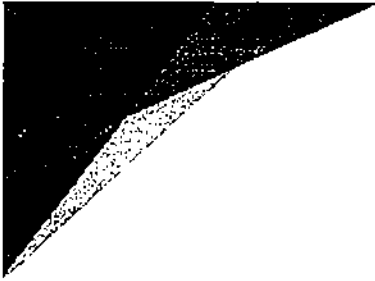
- باید توجه داشت برای کودکان سنین مدرسه و نوجوانان هم افراط در مصرف آب میوه حتی نوع طبیعی آن موجب اضافه وزن و چاقی می شود. (بعضوان مثال یک عدد پرتقال ۶۰ کالری دارد در صورتی که یک لیوان آب پرتقال دارای مقدار بیشتری کالری یعنی ۱۱۰ می باشد). سایر نوشیدنی هایی مانند قهوه، چای یا نسکافه بدون شکر در حد کم، نیز گزینه های مناسبی برای آب رسانی به بدن می باشند. حد مجاز مصرف آب میوه طبیعی برای کودکان سنین مدرسه و نوجوان ۵ تا ۱۸ سال حداکثر ۲۰۰ سی سی در روز (یک لیوان) می باشد.
- در صورت خوردن چای بهتر است کم رنگ باشد و بجای قند و شکر از ۲-۳ عدد کشمش یا توت خشک استفاده شود. خوردن خرما هم (یک عدد خرما برای یک لیوان چای) بهتر از قند و شکر است. در صورتی که از نبات استفاده می شود مقدار نبات هم نباید زیاد باشد. در صورت مصرف چای شیرین در وعده صبحانه، مقدار شکر مصرفی کم باشد و کودک و نوجوان به خوردن چای کم شیرین تشویق شود.
- بطور کلی محدود کردن انواع نوشیدنی های شیرین یکی از راهکارهای مهم پیشگیری از چاقی کودکان و نوجوانان بشمار می رود.

۴. فعالیت بدنی در خانه

فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در سلامتی کودکان و نوجوانان دارد و ضمن کاهش وزن و حفظ تناسب اندام، مانع از بروز بسیاری از بیماریها در دوران بزرگسالی خواهد گردید. عادت به انجام فعالیت بدنی نیز مانند عادت غذایی امری است که از سنین کودکی شکل می گیرد. فعالیت بدنی هم برای بدن و هم برای رشد ذهنی کودکان و نوجوانان بسیار مفید است.

➤ فعالیت بدنی در کودکان زیر پنج سال

- با توجه به نقش فعالیت بدنی در سلامت کودک، کودکان زیر پنج سال در شرایط قرنطینه در منزل باید روزانه یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشند. از انواع فعالیت بدنی مناسب برای کودکان در دوران قرنطینه خانگی می توان به راه رفتن در خانه، دویدن در حیاط خانه، طناب بازی، بالا و پایین پریدن، توپ بازی، استفاده از دوچرخه و اسباب بازی های چرخدار اشاره نمود.



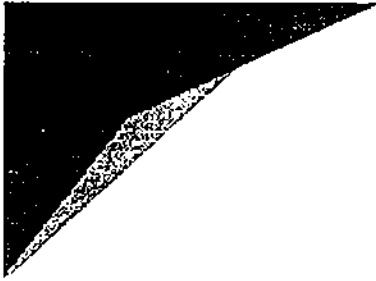
- کودک زیر یک سال باید چندین بار در روز به روش های مختلف فعالیت بدنی داشته باشد، به ویژه فعالیت هایی تعاملی که کف زمین انجام می شوند مانند خزیدن ، چهار دست و پا رفتن ، غلت زدن. کودک نباید بیش از یک ساعت در یک جا مانند کالسه، صندلی و یا در بغل قرار گیرد. نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون به هیچ عنوان توصیه نمی شود. بجای آن کودک به بازی با انواع اسباب بازی های مناسب سن خود تشویق شود.
- کودک یک تا دو سال نباید بیش از یک ساعت در یک جا بی تحرک بنشیند. برای کودک نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون یا بازی های رایانه ای به هیچ عنوان توصیه نمی شود. در زمان کم تحرکی و استراحت کودک، می توان برای او کتاب داستان خواند .
- کودک دو تا پنج سال نیز نباید بیش از یک ساعت در یک جا بی تحرک بنشیند. نگاه به صفحات نمایش مانند دیدن تلویزیون یا بازی های رایانه ای نباید بیش از ۱ ساعت در روز باشد (حتی بهتر است کمتر از این باشد). در زمان کم تحرکی و استراحت کودک می توان برای او کتاب داستان خواند.



➤ فعالیت بدنی در کودکان سنین مدرسه و نوجوانان

کودکان سنین مدرسه و نوجوانان باید در شرایط قرنطینه خانگی حداقل ۱ ساعت در روز فعالیت بدنی داشته باشند. برای فعالیت بدنی در دوره قرنطینه، به موارد زیر توجه شود:

- برنامه ریزی منظم و روزانه بر حسب سن و جنس برای انجام فعالیت بدنی کودکان سنین مدرسه و نوجوانان
- تشویق به کاهش زمان تماشای تلویزیون، بازی های کامپیوتری، استفاده از تبلت و موبایل به روزی سی دقیقه
- تشویق به ایستادن و راه رفتن کودک یا نوجوان بعد از یک مدت نشستن



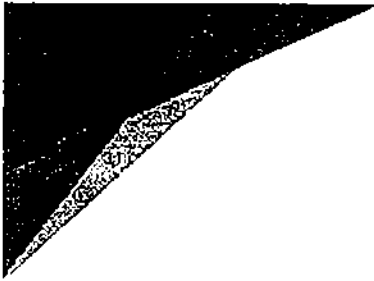
- انجام حرکات کشش دست و پا، کاراته، دراز نشست در خانه
- ثبت نام کودکان ستین مدرسه و نوجوانان در یک کلاس ورزش آنلاین یا استفاده از اپلیکیشن های ورزشی (مثل اپلیکیشن ۷ دقیقه) در صورت امکان

- تشویق به بازی کردن با توپ، طناب، پیاده روی، لی لی، دوچرخه و اسکیت در خانه، بالکن یا حیاط
- تشویق برای شرکت در کارهای منزل مثل جارو کردن، گردگیری خانه، انجام کارهای باغچه، آب دادن به گلدانها در منزل، مرتب کردن وسایل شخصی، نظافت اتاق و موارد مشابه
- تشویق کودکان ستین مدرسه و نوجوانان به استفاده از پله به جای آسانسور
- اضافه شدن تدریجی شدت ورزش (در صورتی که نوجوانان فعالیت ورزشی را شروع می کنند، باید از فعالیت های سبک تر و مدت زمان کوتاهتر شروع کرده و به تدریج مدت آنرا افزایش دهند).
- ورزش نکردن بعد از خوردن غذا (ورزش کردن بلافاصله پس از غذا خوردن موجب دل درد، اختلال در هضم غذا و سو هاضمه می شود). ورزش کردن حداقل یک ساعت پس از غذا خوردن بلا مانع است.
- تقسیم بندی فعالیت بدنی در طول روز (فعالیت بدنی می تواند در صبح سی دقیقه و در عصر نیز سی دقیقه صورت گیرد).

- امتحان کردن ورزش جدید و یا انجام ورزش های قبلی
- برگزاری مسابقات ورزشی خانوادگی که امکان اجرای آن در خانه وجود دارد.

فواید فعال بودن:

- تناسب اندام
- آرامش روانی
- کاهش استرس و اضطراب
- دستیابی به وزن سالم و مطلوب
- افزایش اعتماد به نفس
- کمک به بهبود وضعیت تحصیلی و یادگیری بهتر



- سلامتی قلب و گردش خون

۵. خواب منظم و کافی

فقدان خواب منظم می تواند بر سلامت جسمی و روحی کودکان و نوجوانان تأثیر منفی بگذارد و همچنین توانایی سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عفونت ها کاهش دهد. از سوی دیگر، توجه به خواب کافی کودک نقش موثری در پیشگیری و کنترل اضافه وزن و چاقی دارد. مطالعات متعددی ارتباط بین کم خوابی، هله هوله خوردن و ریزه خواری و افزایش دفعات غذا خوردن و در نهایت چاقی در کودکان را نشان داده اند. میزان خواب مورد نیاز به سن کودک بستگی دارد. مدت زمان خواب مناسب کودکان زیر پنج سال به شرح زیر است:

- زیر یک سال: ۱۶-۱۲ ساعت

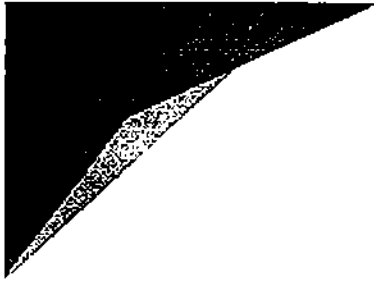
- یک تا سه سال ۱۴-۱۱ ساعت

- سه تا پنج سال ۱۳-۱۰ ساعت

مرکز پیشگیری و کنترل بیماریها در آمریکا برای کودکان سنین مدر سه ۶ تا ۱۲ سال بین ۹ تا ۱۲ ساعت خواب به طور منظم و برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در ۲۴ ساعت توصیه می کند. استرس ناشی از بیماری همه گیر کووید-۱۹ ممکن است تأثیر منفی در خواب کودکان و نوجوانان داشته باشد. بنابراین، والدین باید سعی کنند که فرزندانشان به اندازه کافی خواب داشته اند.

➤ چند نکته برای کمک به بهبود خواب کودکان و نوجوانان

- یک برنامه منظم برای خواب (رفتن به رختخواب در ساعت مشخص و برخاستن در زمان های مشخص) تنظیم کنید و آن را ادامه دهید.
- اتاق را ساکت، تاریک و در دمای مناسب نگه دارید.
- کنترل کنید قبل از خواب از وسایل الکترونیکی مثل موبایل و تبلت استفاده نکنند.
- نوجوان را تشویق کنید قبل از خواب قدری کتاب بخواند و برای کودکان کوچکتر قبل از خواب قصه بگوید. اینکار به خواب کودک کمک می کند.



- خوردن غذاهای سنگین و پرکالری در وعده شام باعث بدخوابی کودک و نوجوان می شود. رعایت حداقل ۲ ساعت فاصله بین خوردن شام و خوابیدن به بهبود خواب کمک می کند.
- نوجوانان از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل چای ، قهوه و نسکافه بعد از ساعت هفت شب و یا در هنگام شب خودداری کنند و یا اینکه حداقل ۴ ساعت فاصله بین مصرف این نوشیدنی ها و زمان خوابیدن رعایت شود.
- مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در هنگام شب موجب اختلال در خواب شبانه می شود. زیرا خوراکی های شیرین حاوی مقدار زیادی انرژی بوده و موجب بیش فعالی و ایجاد تحرک بیشتر و بهم خوردن نظم خواب کودک و نوجوان می شود.
- خوردن یک لیوان شیر گرم که کم چرب بوده و شیرین نشده باشد نیز به خواب کودکان و نوجوانان کمک می کند.
- کنترل دمای هوای اتاقی که کودک آنجا می خوابد نیز در خواب خوابیدن او نقش مهمی دارد. اگر هوای اتاق گرم باشد معمولا کودک دچار بدخوابی می شود. بنابراین والدین به دما و تهویه اتاقی که کودک می خوابد هم باید توجه داشته باشند.
- کم تحرکی در طول روز یکی از دلایل بدخوابی شبانه است. معمولا کودکان و نوجوانانی که در طول روز فعالیت بدنی بیشتری دارند و انرژی بیشتری مصرف می کنند شب راحت تر می خوابند .

منابع:

1. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>.
2. <http://www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/en/>
3. <https://www.sleepfoundation.org/articles/healthy-sleep-tips>
4. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>
5. https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-corona-virus-advice-for-the-general-public.html?dm_i=1M7S,6SBG0,9LQ2S6,R5IL9,1
6. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. 2019.
7. Pérez-Escamilla R, Segura-Pérez S, Lott M. Feeding Guidelines for Infants and Young Toddlers: A

مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-۱۹



بسمه تعالی

مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی

بیماری کووید-۱۹

تهیه و تدوین:

دکتر پریسا ترابی (مدیر برنامه تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه جامعه)

دکتر زهرا عبداللهی (مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه)

با همکاری:

دکتر میترا زراتی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

دفتر بهبود تغذیه جامعه

خرداد و تیر ۱۳۹۹



مقدمه:

نتایج حاصل از مطالعات جدید منتشر شده در دنیا نشان می دهد که برخی افراد در مراحل اولیه عفونت با ویروس کرونا ممکن است علائمی مانند درد شکم، اسهال، یبوست، تهوع و استفراغ را تجربه کنند. به تازگی، محققان دانشگاه استنفورد آمریکا در ایالت کالیفرنیا دریافتند که یک سوم از بیماران مورد مطالعه مبتلا به شکل خفیف کووید-۱۹، علائم گوارشی بروز داده اند. یکی دیگر از منابع جدید منتشر شده توسط محققان در پکن اعلام کرد که در ۳ تا ۷۹ درصد از مبتلایان به کووید-۱۹ علائم گوارشی بروز کرده است. بنابراین ممکن است برخی بیماران بدون نشان دادن علائم ریوی، تنها با مشکلات شکمی مراجعه کنند و یا برخی علائمی همچون تهوع، استفراغ یا اسهال را قبل از سایر تظاهرات همچون تب یا علائم تنفسی بروز دهند.

هرچه تعداد بیمار بیشتری ویزیت می شوند، بروز تظاهرات بالینی متفاوت با نمای کلاسیک بیماری (سرفه خشک و تب) بیشتر مشاهده شود. این علائم گوارشی عمدتاً در بیماران بزرگسال گزارش شده است ولی در مورد کودکان نیز مواردی از اسهال مشاهده شده است.

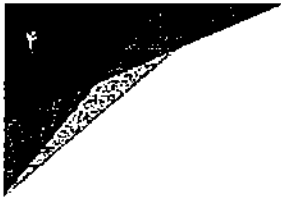
در کشور ما نیز، مواردی از علائم گوارشی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مشاهده شده است. از آنجا که مشاورین تغذیه در سامانه پاسخگویی تلفنی ۴۰۲۰، در سطح گسترده ای مورد مشاوره برای نحوه کنار آمدن با این علائم و عوارض بیماری قرار می گیرند، لازم است مروری بر نکات مهم تغذیه ای در کاهش این علائم را در نظر داشته باشند تا بتوانند شرایط بهتری را برای سپری کردن دوران بیماری برای بیماران فراهم نمایند.

از لحاظ مکانیسم ایجاد علائم گوارشی، تصور می شود که گیرنده ACE2 در پاتوژنز کووید-۱۹ نقش دارد. این گیرنده به تعداد بسیار زیاد در دستگاه گوارش وجود دارد. این ویروس با اتصال از طریق زائده های برجسته پروتئینی سطح خود به این گیرنده ها متصل شده و سبب ایجاد علائم گوارشی شود.

استرس و اضطراب نیز می تواند مسبب ایجاد برخی از این علائم باشد. استرس، اضطراب و ترس از ابتلا به بیماری کووید-۱۹، بیکاری و ناامنی شغلی در وضعیت قرنطینه و یا حتی وجود بیماری های زمینه ای خاموش همچون سندرم روده تحریک پذیر ممکن است سبب شعله ور شدن این علائم گوارشی در طول دوره استرس زا شود.

مشکلات گوارشی همچنین می تواند ناشی از تحریک معده و روده ها بدنبال عفونت ریوی بوده و بعنوان اولین نشانه بیماری خودنمایی کند و یا در خلال بیماری بدلیل سایر علل از جمله رفتارها و عادات تغذیه ای فرد ایجاد شده و تحمل بیماری را برای فرد دشوارتر نماید. لذا با اصلاح و تاکید بر برخی جنبه های رفتاری و عادات تغذیه ای می توان سبب تخفیف یا حتی برطرف شدن علائم شد. با اخذ شرح حال از تغذیه و عادات غذایی فرد دارای شکایت های گوارشی، می توان به فرد برای در پیش گرفتن عادات غذایی مناسب و بهبود وضعیت گوارشی کمک کرد.

وجود اسهال، تهوع یا استفراغ، به این معنا نیست که فرد حتماً مبتلا به کووید-۱۹ می باشد. اما در طول این پاندمی بویژه اگر در منطقه ای هستید که افراد مبتلا با علائم جدید شناسایی شده اند باید به این علائم نیز توجه داشت.



مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-۱۹



افراد با تست مثبت که مبتلا به بیماری با شدت متوسط و خفیف هستند، بدون درمان خاصی بهبود می یابند و کافی است در خانه بمانند و جز برای ویزیت پزشکی یا آزمایشات از منزل خارج نشوند تا از انتقال بیماری به دیگران پیشگیری شود.

قطرات تنفسی منبع اصلی گسترش ویروس کرونا هستند، اگرچه این ویروس همچنین در مدفوع برخی افراد مبتلا به کووید-۱۹ شناسایی شده است ولی کارشناسان هنوز نمی دانند خطر انتقال از طریق مدفوع چقدر است لذا ویروس ممکن است پتانسیل گسترش از طریق فضلابی که به صورت غیربهداشتی دفع می شود را داشته باشد. همچنین این موضوع که آیا ویروس ممکن است از طریق مایعات دیگر بدن مانند ادرار و استفراغ نیز گسترش یابد نامعلوم است.

در صورت وجود علائم گوارشی (اسهال، استفراغ، دل درد و ...)، نکات کلی زیر توصیه می شود:

۱. دست های خود را بطور مرتب با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشوید، به ویژه پس از اجابت مزاج و یا عطسه، قبل از غذا خوردن و یا پخت و پز. همچنین بهترین ماده ضدعفونی کننده دست حاوی حداقل ۶۰٪ الکل است.
۲. سطوح را به طور مرتب تمیز و ضد عفونی کنید، از جمله سرویس بهداشتی منزل که بطور مشترک توسط سایر اعضای خانواده مورد استفاده قرار می گیرد همچون دستگیره دستشویی و حمام، گوشی تلفن و شماره گیر و هرچیز دیگری که بطور مشترک توسط شما و اعضای خانواده اغلب ممکن است لمس شود.
۳. اگر دچار اسهال هستید مقدار زیادی مایعات بنوشید، مهم است که به جایگزینی مایعات از دست رفته، با مصرف مایعات فراوان به ویژه آب ساده و پرهیز از نوشیدن مایعات شیرین توجه کنید و از محلول ORS که حاوی الکترولیت های لازم برای جبران املاح مورد نیاز بدن از دست رفته طی اسهال می باشد طبق نظر پزشک استفاده کنید. نوشیدنی های حاوی نمک مانند دوغ بدون گاز هم به تامین املاح از دست رفته از بدن کمک می کنند.
۴. از یک رژیم غذایی سبک حاوی موز، برنج سفید، کمپوت سیب و نان سفید(کم سبوس) که کربوهیدرات بدن شما را تامین می کند و فشار برای دفع را کاهش می دهند پیروی کنید. مصرف بلغور جو دوسر، سیب زمینی پخته یا تنوری و مرغ بدون پوست نیز مفید است.

در صورتیکه بدلیل هریک از مشکلات گوارشی عوارض زیر در فرد ظاهر شد، لازم است او را برای مراجعه فوری به پزشک راهنمایی کنید:

۱. علائم کم آبی (دهیدراتاسیون) شدید: ادرار غلیظ و تیره، ضعف شدید، دهان و زبان خشک، گیجی و منگی
۲. اسهال خونی یا مدفوع سیاه و یا درد شدید پهلوها
۳. تب، سرفه و احساس کوتاه شدن نفس ها

Anorexia

بی‌اشتهایی

بسیاری از افرادی که مدتی از ابتلا آنها به بیماری کووید-۱۹ می‌گذرد، اغلب؛ از دست دادن اشتها را در کنار سایر علائم دستگاه گوارش نشان داده‌اند. با توجه به مطالعه مشابه در پکن، حدود ۳۹٫۹ تا ۵۰٫۲ درصد بیماران، از دست دادن اشتها را تجربه کرده‌اند. بی‌اشتهایی یا کاهش مصرف غذا در طول بیماری‌های عفونی، التهاب و بیماری‌های بدخیم مشاهده می‌شود. بی‌اشتهایی بدلیل عملکرد سائتوکاین‌ها در مغز ایجاد می‌شود. سائتوکاین‌های کلیدی که در بی‌اشتهایی ناشی از بیماری و کاهش وزن دخیل هستند عبارتند از اینترلوکین -1b، TNF-a و اینترلوکین-6.

بی‌اشتهایی طول کشیده می‌تواند منجر به سوء تغذیه شود. لذا برای کاهش این عارضه بیماری لازم است تا حد امکان راهکارهای تغذیه‌ای و رفتاری در پیش گرفته شود. راه‌های کنار آمدن با بی‌اشتهایی بیماران متعدد و بسته به شرایط بیمار متفاوت است.

در مواجهه با بی‌اشتهایی، مصرف مواد زیر را می‌توانید توصیه کنید:

۱. میوه‌ها و سبزی‌ها با تاکید بر سیب، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه، کدو حلوائی و انواع دیگر مطابق میل فرد
۲. چای لیمو زنجبیل
۳. ادویه‌ها و گلپر (اضافه کردن در غذا)
۴. سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
۵. شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین
۶. شله زرد با خلال بادام و پسته
۷. مغزها و خشکیار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و برگه‌های شیرین بعنوان میان وعده یا تنقلات روزانه.
۸. اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا
۹. اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها
۱۰. استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست / برشته در میان وعده
۱۱. اضافه کردن پودر شیرخشک به ماست

Stomach upset/Abdominal pain

درد معده / دل درد

مطالعه ای در Beijing چین نشان داد که ۲,۲ تا ۶ درصد از بیماران، درد شکم و حتی ۴ تا ۱۳,۷ درصد، خونریزی دستگاه گوارش را تجربه کرده اند.

درد معده ناشی از گسترش بیماری پنومونی در لوب تحتانی ریه ها است. اگر لوب تحتانی ملتهب شود سبب تحریک دیافراگم شده که در نهایت منجر به ایجاد درد ناحیه شکم می شود. بسیاری از بیماران مبتلا به درد شکمی علائم تنفسی نداشته اند. درد معده بیشتر در بیماران جوان گزارش شده در حالی که بیماران مسن بیشتر علائم تنفسی را نشان داده اند.

اگر ناراحتی معده ناشی از مسمومیت غذایی یا مشکلات گوارشی باشد، معمولاً پس از ۴۸ ساعت بهتر می شود و اگر مدت بیشتری طول کشید ممکن است از نشانه های زودرس کووید-۱۹ یا عفونت باکتریایی باشد.

در صورت رخداد درد معده به پرهیز از غذاهای زیر تاکید کنید:

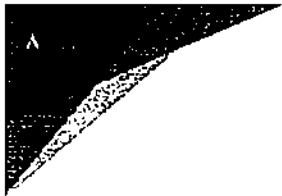
۱. غذاهای چرب و فست فودها مانند انواع همبرگر، پیتزا، سوسیس، ژامبون، کالباس و سیب زمینی سرخ شده: مصرف این غذاها سبب طولانی شدن مدت هضم شده و سفتی و انقباض روده ها را نیز به همراه دارد. همچنین غذاهای چرب ممکن است سبب بدتر شدن سندرم روده تحریک پذیر در برخی افراد شود که نفخ، درد، یبوست و یا اسهال را بدنبال دارد.
۲. لبنیات: مصرف بیش از حد لبنیات می تواند در برخی افراد اسپاسم معده ایجاد کند. دلیلش وجود قند لاکتوز در لبنیات است و برخی افراد به میزان کافی، آنزیم لاکتاز برای هضم آن را ندارند که منجر به درد معده، نفخ و تهوع در عرض چند ساعت پس از مصرف آن می شود. لذا لازم است در موارد شناخته شده عدم تحمل لاکتوز شیر، مصرف شیر، پنیر یا دیگر غذاهای لبنی قطع شود. این افراد می توانند از شیرهای فاقد لاکتوز که در اکثر فروشگاه های عرضه کننده لبنیات موجود است استفاده کنند و یا طی مشاوره با پزشک، از مکمل های حاوی لاکتاز برای کمک به هضم شیر استفاده کنند.
۳. قهوه ، نسکافه، چای، انواع شکلات و کاکائو : در صورت درد معده بهتر است مصرف شکلات ، کاکائو، قهوه، چای و سایر نوشیدنی های کافئین دار قطع شود کافئین اثرات ادرار آور نیز دارد که سبب تکرر ادرار شده و فرد را بیش از پیش در معرض کم آبی قرار می دهد. لازم است در بیماران مبتلا به کرونا که عمدتاً مشکلات تنفسی نیز دارند این مسئله مورد توجه قرار گرفته و تامین آب به میزان لازم و کافی صورت گیرد. کافئین همچنین می تواند سبب تحریک اعصاب و سفتی عضلات شود که هر دوی اینها در ایجاد درد شکمی می تواند نقش داشته باشد.



۴. فلفل و سایر ادویه جات: در بسیاری از افراد، غذاهای تند با معده های حساس ناسازگار هستند. انواع فلفل تند، پودر کاری ، خردل و... علاوه بر سوزش دهان سبب تحریک اعصاب روده ها و بدتر شدن انقباضات شکمی می شوند.
۵. غلات کامل(یا سبوس بالا): رژیم غذایی پرفیبر بعنوان رژیم غذایی سالم همواره مورد تایید است و در رژیم های کاهش وزن، دیابت و بیماری های قلبی نیز توصیه می شود اما مصرف زیاد و یکجای این نوع غذاها می تواند سبب ایجاد دردهای شکمی و یا بدتر شدن آن شود. بدن نیاز به زمان برای هضم غذاهای سخت تر و حاوی فیبر و سبوس بالا دارد. لذا در صورت وجود سابقه مصرف غلات کامل(مانند غلات صبحانه) یا نان های کامل بدون استفاده از مایعات به میزان کافی در بیماری با علائم دل درد یا درد معده، کاهش مصرف این نوع غذاها توصیه می شود. لذا به طور موقتی در این دوران در صورت وجود درد معده، مصرف نان های سفید و بدون سبوس توصیه می شود.



۶. غذاهای شور: غذاهای شور بعلت نمک بالایی که دارند سبب بهم خوردن تعادل الکترولیت ها(املاح و مواد معدنی) بدن می شوند. غذاهای شور بیشتر در غذاهای رستورانی، فست فودها و غذاهای کنسروی دیده می شود. لازم به ذکر است که این املاح به عملکرد بهتر عضلات کمک می کنند ولی مصرف مقادیر بالای آن ها و یا استفاده بیش از اندازه و مکرر غذاها، تنقلات و چاشنی های شور می تواند در ایجاد دردهای شکمی در این بیماران موثر باشد. توصیه کلی این است که از مصرف زیاد نمک در هر شرایطی خودداری شود مصرف زیاد نمک یکی از فاکتورهای اصلی ایجاد فشار خون بالا نیز هست.
۷. پرخوری: پرخوری و مصرف غذا در حجم زیاد در یک وعده و یا تنقلات مختلف نیز احتمال درد شکمی را بالا می برد و احساس نفخ به فرد دست می دهد. لازم است در پیش گرفتن برنامه غذایی سالم با تقسیم وعده های غذایی به ۵ یا ۶ وعده در حجم کم در روز توصیه شود.



مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-۱۹



۸. مصرف گوشت قرمز به دلیل تحریک بیشتر ترشح اسید معده میتواند سبب بدتر شدن دردهای شکمی شود. توصیه می شود به هنگام دردهای شکمی از سایر انواع گوشت ها استفاده گردد.

غذاهایی که به بهتر شدن درد شکم به هر علت که باشد کمک می کنند:

۱. نعناع: نعناع علاوه بر تازه کردن تنفس در دم و بازدم، به بهبود دل درد نیز کمک می کند. دمنوش یا چای نعناع نیز در این خصوص کمک کننده است. البته مصرف نعناع و ترکیبات آن در سوزش سر دل یا ترش کردن توصیه نمی شود زیرا ممکن است سبب بدتر شدن آن شود.



۱. زنجبیل: ریشه گیاه زنجبیل سبب کاهش انواع التهاب در بدن می شود. زنجبیل همچنین در تخفیف کرامپ های معده (انقباضات متناوب معده) و دردهای دوران قاعدگی طی سه چهار روز اول دوره موثر است. زنجبیل تازه یا خشک را می توان به انواع بس ها و چاشنی های غذا اضافه کرد. البته چنانچه بیمار دچار کاهش پلاکت باشد بهتر است مصرف زنجبیل را محدود نمود.



Constipation

یبوست

درد شکم ممکن است ناشی از یبوست در بیمار باشد. یبوست به شرایطی گفته می شود که:

۱. حرکات روده ها (دفع) کمتر از سه بار در هفته صورت گیرد؛
۲. مدفوع سفت و خشک باشد
۳. دفع سخت یا دردناک باشد
۴. احساس دفع ناکامل باشد

اما در افراد مختلف، الگوهای حرکت روده ها متفاوت است و هر فرد به وضعیت طبیعی کارکرد روده های خود آگاه تر است. یبوست بیماری نیست اما ممکن است نشانه ای از یک بیماری و یا از عوارض بیماری باشد. یبوست ممکن است کوتاه و یا بلند مدت باشد.



علل ایجاد یبوست:

عوامل مختلفی ممکن است مسبب یبوست باشد:

۱. مصرف فیبر ناکافی؛
۲. مصرف مایعات ناکافی یا از دست دادن آب بدن بدلیل مختلف؛
۳. فعالیت بدنی ناکافی؛
۴. بیماری سلیاک؛
۵. بیماری های اثرگذار بر مغز و نخاع مانند پارکینسون
۶. آسیب های مغز و نخاع؛
۷. شرایط اثرگذار بر متابولیسم بدن مانند دیابت
۸. شرایط تاثیرگذار بر هورمون های بدن مانند کم کاری تیروئید؛
۹. التهاب روده ها ناشی از بیماری های دیورتیکولی یا التهاب انتهای کولون
۱۰. انسداد روده بعقل مختلف مانند تومورها



مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-۱۹



۱۱. مشکلات ساختاری دستگاه گوارش

۱۲. و گاهی بعنوان یکی از عوارض بیماری کووید ۱۹ می تواند خودنمایی کند

لازم به ذکر است، یبوست به هر علت که ایجاد شده باشد، می توان با تغییرات کوچکی در رژیم غذایی، کارکرد دستگاه گوارش را بهبود بخشید و یبوست را برطرف کرد.

توصیه های تغذیه ای در یبوست:

مهمترین توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری و کنترل یبوست، مصرف فیبر به میزان کافی به همراه مقدار زیادی مایعات برای کمک به عملکرد فیبر در تنظیم حرکات دستگاه گوارش است.

فیبر:

بسته به سن و جنس، بالغین لازم است ۲۵ تا ۳۱ گرم فیبر در روز مصرف کنند. لازم به ذکر است که سالمندان اغلب فیبر کافی مصرف نمی کنند زیرا بطور کلی تمایلشان به مصرف مواد غذایی کاهش می یابد.

مشاوره کارشناس تغذیه برای تنظیم میزان فیبر لازم در برنامه غذایی بیماران لازم است. باید توجه داشت که مصرف مواد فیبردار را باید از میزان کم شروع کرد و به تدریج در برنامه غذایی افزایش داد تا دستگاه گوارش به تغییرات برنامه غذایی عادت کند.

منابع غذایی خوب فیبر عبارتند از :

۱. غلات کامل که سیوس فراوان دارند مانند نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جودوسر و غلات پرک شده
۲. انواع حبوبات مانند عدس، بنشن سیاه، لوبیا، نخود و دانه سویا
۳. منزها مانند بادام، بادام زمینی، گردو و پسته، فندق، مغز تخمه ها
۴. میوه ها مانند انواع توت، سیب با پوست، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو
۵. انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه
۶. انواع سبزی ها مانند هویج، بروکلی، نخودفرنگی و سبزی های کلمی، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر
۷. هویج یا زردک آب پز، کدوخلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز (اضافه کردن کمی عسل و اندکی زعفران ساییده به هویج و کدوخلوایی و به آبیژ اثرات آنها را تقویت می کند)
- ۸ خشکبار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد

آب:

آب و سایر مایعات از قبیل آب میوه های طبیعی و آب سبزیجات طبیعی و سوپ های رقیق باید به مقدار کافی برای کمک به عملکرد بهتر فیبرها در بدن نوشیده شود. این تغییرات در برنامه غذایی، مدفوع را نرم و دفع آن را راحت تر می کند.



مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-۱۹



نوشیدن آب و مایعات به مقدار کافی به جلوگیری از کم آبی بدن کمک می کند. آب رسانی به بدن، به سلامت کلی بدن و پیشگیری از یبوست نیز کمک می کند.

یکی از راه های افزایش آب دریافتی در بیماران، توصیه به مصرف انواع آب های سم زدا (دتوکس واتر) می باشد. به این صورت که تکه های میوه نظیر سیب، توت فرنگی، لیموترش، خیار به همراه چوب دارچین نعنا و کمی عمل (در صورت تمایل) را داخل حدود یک لیتر آب قرار داده و پس از گذشت حدود ۷ ساعت، از آب مزه دار شده استفاده شود.

میزان آب و مایعات مورد نیاز بدن افراد گاهی با هم متفاوت است. یک مشاور تغذیه می تواند با اخذ اطلاعاتی از مشخصات فرد مانند نوع و میزان فعالیت بدنی فرد، سن، جنس، جثه، سطح سلامت، آب و هوای منطقه جغرافیایی محل زندگی فرد و ... به میزان آب و مایعات مورد نیاز بدن فرد پی ببرد.

در صورت رخداد یبوست، از چه غذاها و نوشیدنی هایی باید پرهیز کرد؟

برای پیشگیری و کنترل یبوست، باید از غذاهای کم فیبر یا بدون فیبر بدلیل کم کردن حرکات روده و تاخیر در هضم غذا پرهیز کرد این غذاها عبارتند از:

۱. آب میوه ها (به دلیل نداشتن فیبر)
۲. انواع فست فودها که معمولا پرچرب هستند
۳. غذاهای چرب و سرخ کرده
۴. چیپس و سایر تنقلات چرب
۵. لبنیات در برخی افراد (این مساله به واکنش روده فرد به مصرف لبنیات بستگی دارد)
۶. گوشت قرمز(بدلیل چربی بالا و فیبر کم)
۷. غلات فراوری شده و سیوس گرفته مانند نان های سفید و کم سیوس که فیبر کمتری دارند
۸. غذاهای فراوری شده مانند کنروها، هات داگ سوسیس، کالباس و پیتزا

Diarthea

اسهال

اسهال معمولا در افراد مبتلا به کووید-۱۹ رخ می دهد. در مقاله منتشر شده در مجله گاستروانترولوژی آمریکا، مطالعه ای بر روی ۲۰۶ بیمار مبتلا به شکل خفیف کووید-۱۹ انجام گرفته است. ۴۸ نفر از این افراد فقط علائم گوارشی و ۶۹ نفر دیگر هر دو علائم گوارشی و تنفسی را داشتند. از مجموع این ۱۱۷ نفر که دارای علائم گوارشی بودند، ۱۹٫۴ درصد اسهال را به عنوان اولین علامت بیماری خود تجربه کرده اند.

برای اکثر افراد، اسهال به معنی افزایش دفعات دفع و یا شل شدن قوام مدفوع است. در تعاریف پزشکی، دفعات حرکات روده که منجر به دفع می شود به طور متوسط سه بار در روز است. با این حال، اسهال؛ افزایش وزن مدفوع به میزان بالاتر از ۳۰۰ گرم در روز تعریف می شود که عمدتا به دلیل آب اضافی سبب می شود تا ۸۵-۶۰٪ از ماده مدفوع را آب تشکیل بدهد. به این ترتیب، اسهال واقعی از بیماری هایی که باعث افزایش حرکات روده (اجابت مزاج) یا بی اختیاری می شود، متمایز می گردد:

اسهال می تواند منجر به کم آبی و از دست دادن مواد معدنی بدن شود.

دلایل متعددی برای رخداد اسهال وجود دارد. اسهال ممکن است به دلیل عفونت، داروها و یا طی درمان رخ دهد. میزان اثر نوع رژیم غذایی برای بهبود اسهال، بستگی به علت و شدت مشکل دارد. البته تحمل افراد به مواد غذایی متفاوت است

نکات مفید تغذیه ای در کنترل اسهال:

برخی مواد غذایی سریعتر از دستگاه گوارش عبور می کنند و سبب بدتر شدن اسهال می شوند. در زمان اسهال باید از مصرف این دسته از مواد خودداری کرد:

۱. غذاهای چرب: غذاهای سرخ کرده و یا حاوی چربی بالا و سس ها می توانند علائم اسهال را بدتر کنند.
۲. لبنیات و مشتقات آن: در زمان اسهال روده ها نسبت به لبنیات حساس می شوند. بنابراین توصیه می شود از مصرف شیر و مشتقات آن مانند پنیر، کره و بستنی در طول دوره اسهال خودداری شود (مصرف ماست به ویژه ماست پروبیوتیک و دوغ استثنا است).
۳. قهوه و نوشیدنی های کافئین دار، کاکائو و شکلات: این نوشیدنی ها و تنقلات سبب از دست رفتن آب بدن می شوند و در شرایط اسهال که مقادیر زیادی آب و الکترولیت همراه با مدفوع شل دفع می شود، مصرف این نوشیدنی ها سبب بدتر شدن شرایط بیمار و دهیدراته شدن او می شود.
۴. شیرین کننده های مصنوعی و سوربیتول: این شیرین کننده ها اثرات روان کنندگی دستگاه گوارش (ملین) دارند بنابراین این از مصرف هرگونه شیرین کننده مانند آب نبات، نوشابه ها، آدامس شیرین و سایر مواد غذایی شیرین باید خودداری کرد.



۵. مواد غذایی نفاخ: میوه ها و سبزی ها برای حفظ سلامت لازم هستند اما زمان اسهال باید از برخی مواد که ایجاد گاز فراوان در دستگاه گوارش می کنند پرهیز کرد. میوه ها و سبزی هایی همچون انواع کلم و گل کلم، بروکلی، حبوبات و غذاهای پرچاشنی تا زمان بهبود نباید مصرف شوند. همچنین از مصرف میوه و آب میوه با اثر ملین کنندگی مانند آلو، انجیر و آب آلو نیز باید اکیدا خودداری شود.
۶. غذاهای مانده و کهنه: از غذاهای مانده که ممکن است آلوده و یا لکه دار باشند مانند غذایی که مدت زیادی در خارج از یخچال مانده است و یا بطور نامناسبی نگهداری شده است باید اجتناب کرد. از مصرف غذای رستورانها، فست فودی ها و غذاهای خیابانی نیز باید اجتناب کرد.

مواد غذایی مناسب برای زمان اسهال:

۱. موز: موز رسیده بدلیل داشتن املاح مفید بویژه پتاسیم، به تامین الکترولیت های از دست رفته در طول اسهال کمک می کند. همچنین موز حاوی فیبرهای محلول در آب بنام پکتین بوده که سبب جذب مایعات داخل روده ها می شود. همچنین برخی ترکیبات موجود در موز خاصیت پره بیوتیکی داشته و سبب رشد باکتری های مفید داخل روده بزرگ می شود.
۲. برنج: برنج سفید به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده های پرکار در زمان اسهال استراحت می دهد. همچنین برنج سبب قوام دهی به مدفوع شل می شود.
۳. سس سیب/سیب پخته/ کمپوت سیب بدون شکر (APPLE SAUCE): سیب منبع بسیار خوب پکتین است. فیبر بسیار زیادی که در سیب خام وجود دارد هضم آن را برای روده ها دشوار می سازد ولی زمانی که پخته می شود، دستگاه گوارش به راحتی آن را هضم می کند. این شکل از سیب فواید زیادی از لحاظ تامین مواد مغذی و ایجاد احساس بهتری در زمان اسهال دارد. البته در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر، مصرف کمپوت سیب بهتر است توصیه نشود.
۴. نان تست/ برشته: در زمان اسهال، مصرف نان سفید بهتر از نان سبوسدار/نان کامل/ نان قهوه ای می باشد زیرا بیشتر سبوس در نان سفید استخراج شده است. و آن را برای هضم در دستگاه گوارش بویژه روده بزرگ مناسب تر می سازد. البته در صورت ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر لازم است مصرف نان فاقد گلوتن توصیه شود.
۵. پوره سیب زمینی (MASHED POTATOES) : بدلیل کم بودن میزان فیبر سیب زمینی، این ماده در روده ها براحتی هضم می شود. در اسهال مصرف سیب زمینی آب پز/بخارپز ساده و نرم شده (پوره) همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن توصیه می شود.
۶. جوجه آب پز/بخار پز (STEAMED CHICKEN): این نوع طبخ جوجه، قوام ملایم و مناسبی ایجاد می کند و قابلیت هضم پروتئین جوجه را بالا می برد. همچنین مواد مغذی لازم در شرایط اسهال را تامین می کند
۷. ماست: بطور کلی در طول دوره اسهال، پرهیز از مصرف لبنیات توصیه می شود اما ماست استثنا است زیرا حاوی پروبیوتیک های ترمیم کننده جدار روده هایی است که در طول اسهال آسیب دیده اند. در زمان خرید ماست باید دقت کرد از نوع شیرین نباشد زیرا سبب افزایش دفع مدفوع آبکی و تولید گاز فراوان در روده ها می شود.



مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-۱۹



۸. آب مرغ / سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی؛ سوپ مرغ غذای مناسبی برای زمان اسهال است. این سوپ حاوی مواد مغذی و الکترولیت هایی است که الکترولیت ها و مواد مغذی از دست رفته در اسهال را جبران می کند.
۹. آب: مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن در این افراد توصیه می شود. بهتر است مایعات بین وعده های غذایی نوشیده شود. همچنین بهتر است حجم غذا در هر وعده غذایی کاهش یابد.

در صورتیکه اسهال با رعایت توصیه های غذایی ذکر شده بهتر نشد، حتی بدتر شد و یا بیش از ۵ تا ۷ روز طول کشید و یا خون در مدفوع مشاهده شد لازم است فرد سریعاً به پزشک مراجعه نماید تا وضعیت فرد مورد بررسی بیشتر قرار گیرد و در صورت نیاز درمان ویژه برای فرد لحاظ گردد.



Nausea & Vomiting

تهوع و استفراغ

مطالعات Beijing بیانگر آن است که استفراغ در کودکان مبتلا به کووید-۱۹ شایعتر از بزرگسالان است. این مطالعه نشان داد که ۳,۹ تا ۱۵,۹ درصد از بالغین، استفراغ را در مقایسه با ۶,۵ تا ۶۶,۷ درصد در کودکان تجربه کرده اند.

همچنین ۱ تا ۲۹,۴ درصد از بیماران تحت مطالعه در Beijing، تهوع را تجربه کرده اند.

رعایت برخی نکات تغذیه ای به کنترل تهوع و استفراغ کمک و از عوارض احتمالی جلوگیری می کند. در نظر داشته باشید که بیمار باید از نظر اینگونه علائم گوارشی نیز تحت نظر پزشک بوده و بیماری فرد کنترل شود.

نکات تغذیه ای که سبب کاهش تهوع می شود به شرح زیر است:

۱. از قرار گرفتن در معرض بوی غذا بویژه غذاهایی که رایحه تند دارند اجتناب کنید. غذاهای سرد یا هم دما با حرارت اتاق، بوی کمتری دارند.
۲. بیشتر از تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته ای و پر نمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی استفاده کنید.
۳. تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذا در حجم سنگین خودداری کنید.
۴. بوییدن پوست لیموترش بعد از خراش دادن به کنترل تهوع کمک می کند.
۵. مصرف تکه های میوه یخ زده یا آب میوه های رقیق شده همراه با یخ می تواند مفید باشد.
۶. اگر طعم دهان شما بد است می توانید از آبنبات هایی با طعم نعناع یا لیمو استفاده کنید.
۷. سعی کنید بیشتر استراحت کنید.

همچنین مصرف غذاهای زیر در این افراد توصیه می شود:

۱. تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.
۲. بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۳ سال می توانند تکه های کوچک یخ را هر ده دقیقه به اندازه یک قاشق مرباخوری؛ و سپس هر ۲۰ دقیقه به اندازه یک قاشق غذا خوری مک بزنند.
۳. پس از توقف استفراغ، می توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا زلاتین میل کنید.
۴. با گذشت ۸ ساعت از قطع شدن استفراغ، می توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذای جامد را با یک نوع غذای ساده و در اندازه خیلی کوچک در هر بار شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد. نمونه ای از غذاهای مناسب برای این زمان: سس سیب (کمپوت سیب بدون افزودن شکر)، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست، تخم مرغ آب پز (بدون روغن افزوده)، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج، غلات پخته، شربت و ماست



مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی بیماری کووید-۱۹



در شرایط ایجاد تهوع و استفراغ، از غذاهای زیر باید اجتناب کرد:

۱. غذاهای پرچرب یا سرخ کرده.
۲. آب میوه ها و نوشیدنی های خیلی شیرین.
۳. غذاهای بسیار معطر.
۴. غذاهای حاوی فیبر بالا.
۵. غذاهای نفاخ
۶. غذاها و یا نوشیدنی های خیلی گرم

بیماری ویروس کرونا (COVID-19) و مکمل ویتامین D

- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "D" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز یا دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی)، اجرای دستورالعمل های موجود مکمل یاری ویتامین D ضروری است و اندازه گیری سطح سرمی ویتامین "D" فقط در مواردی که پزشک تشخیص داده است باید انجام شود.
- ویتامین D به عنوان ویتامین محلول در چربی دارای نقش های متعددی در بدن می باشد از جمله شرکت در متابولیسم کلسیم و فسفر در سلامت استخوان و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها از جمله بیماری های تنفسی.
- کمبود ویتامین D در بروز بیماری های غیرواگیر، از جمله سرطان، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و بیماری های خودایمنی دیده شده است.
- از جمله راهکارهای پیشگیری و کنترل کمبود ریز مغذی ها در سیستم بهداشتی درمانی کشور: مکمل یاری، غنی سازی مواد غذایی و آموزش و اصلاح الگوی غذایی جامعه است.
- ویتامین D را می توان از سه منبع دریافت کرد: تولید در داخل بدن از طریق قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های حاوی ویتامین D و مصرف مکمل.
- مقادیر مورد نیاز به ویتامین D برای هر یک از گروه های سنی و فیزیولوژیک مطابق جدول شماره ۱ می باشد.

جدول ۱: مقادیر مورد نیاز روزانه ویتامین D بر حسب گروه سنی و فیزیولوژیک (منبع: Kraus 2017)

مقدار روزانه (IU)	گروه سنی
۴۰۰	نوزادان ۰ تا ۶ ماه
۴۰۰	نوزادان از ۶ ماه تا ۱ سال
۶۰۰	کودکان ۱ تا ۳ سال
۶۰۰	کودکان ۴ تا ۸ سال
۶۰۰	کودکان از ۸ تا ۱۸ سال
۶۰۰	افراد ۱۹ تا سن ۷۰ سالگی

۶۰۰	افراد ۲۱ ساله و بیشتر (زنان)
۸۰۰	افراد ۲۱ ساله و بیشتر (مردان)

جدول ۲: طبقه بندی کفایت ۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D3 سرم (منبع: انجمن غدد درون ریز آمریکا (۲۰۱۱))

میزان ۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D3 (نانوگرم بر میلی لیتر)	طبقه بندی
< 20	کمبود (deficient)
21-29	ناکافی (insufficient)
> 30	کافی (sufficient)
> 100	مسمومیت (Toxic)

با توجه به اینکه کمبود ویتامین D مطابق جدول شماره ۲ در حال حاضر از مشکلات شایع در کشور به شمار می رود. به طوری که شیوع کمبود ویتامین D از حدود ۲۴ درصد در کودکان ۲۳-۱۵ ماهه تا ۸۶ درصد در مادران باردار متغیر است و این کمبود در شهرها بیشتر از مناطق روستایی در همه گروه های سنی دیده می شود بنابراین برنامه مکمل یاری مطابق جدول شماره ۳ در حال اجرا در کشور می باشد:

جدول ۳: برنامه کشوری مکمل یاری ویتامین D

نام مشکل	شکل دارویی	نوع و مدت مصرف	نوع و مدت مصرف
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ + د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره در روز
ویتامین D	پرل	نوجوانان سن مدرسه (۱۸-۱۲ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی هرماه یک عدد قرص ۵۰۰ ژله ای
	پرل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ۵۰۰ ژله ای
	پرل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ۵۰۰ ژله ای
	پرل	سالمنندان	ماهانه یک عدد قرص ۵۰۰ ژله ای
	پرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ۱۰۰۰ ژله ای
	پرل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ۱۰۰۰ ژله ای

روزانه یک عدد قرص حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D	سالمتندان	قرص	کلسیم / کلسیم D
---	-----------	-----	-----------------

در مورد کودکان (۲ تا ۸ سال): در حال حاضر برنامه کشوری برای مکمل یاری آنها در نظر گرفته نشده است. با توجه به توصیه های کمیته کشوری پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین D، به مادران آموزش داده شود که هر ۲ ماه یکبار یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D تهیه و به کودک خود بدهند.

- مکمل های تجویز شده از طریق سیستم بهداشتی درمانی تامین کننده بخشی از نیازها می باشد و مابقی باید از طریق منابع غذایی حاوی کلسیم (شیر و لبنیات، انواع کلم، حبوبات و ...) و ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات، زرده تخم مرغ و ...) تامین شود.
- لازم به ذکر است بالاترین سطح دریافت قابل تحمل (Upper Limit) ویتامین D بر حسب گروه سنی و فیزیولوژیک برای بزرگسالان روزانه ۴۰۰۰ واحد بین المللی و برای کنسیمی نیز معادل ۲۵۰۰ میلی گرم در روز تعیین شده است. مصرف مقادیر بیشتر از ۱۰/۰۰۰ واحد بین المللی در روز در طولانی مدت می تواند موجب مسمومیت شود.
- مصرف همزمان مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D با قرص کلسیم D بدون اشکال بوده و در محدوده ایمن از نظر دریافت ویتامین D قرار دارد. مکمل کلسیم همراه یا بعد از غذا میل شود.
- برای پیشگیری از کمبود ویتامین "D" در زنان باردار، لازم است مطابق با دستورعمل مکمل یاری روزانه مادران باردار (۱۰۰۰ واحد روزانه) اقدام شود.
- با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "D"، زیست دسترسی خوبی ندارد لذا در سطح پیشگیری از کمبود این ویتامین، شکل تزریقی آن توصیه نمی شود.

علائم مسمومیت با ویتامین D:

در مسمومیت حاد با ویتامین D، افزایش کلسیم خون (هایپرکلسمی) ایجاد می شود. مصرف با دوز بالا و طولانی مدت ویتامین D ممکن است باعث ایجاد سختی عروق (کلسیفیکاسیون جدار عروق) شود.

توجه: لازم است بیماران کبدی و کلیوی زیر نظر پزشک معالج مکمل های مورد نیاز به ویژه مکمل ویتامین D را مصرف کنند.

^۱ Hypercalcemia

در صورت اقدام به مصرف نادرست و بیش از حد مجاز این ویتامین به صورت سهوی یا عمدی، بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و از دست دادن اشتها، تکرر ادرار و کاهش وزن استفراغ نیز گزارش شده است.

مصرف مکمل ویتامین D در ارتباط با بیماری با ویروس کرونا (COVID-19):

در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت هیچ گونه توصیه جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری از بیماری های تنفسی و ویروس کرونا (COVID-19) ارائه نکرده است. لذا برنامه مکمل یاری ویتامین D مطابق با دستورالعمل های موجود برای گروه های سنی مختلف باید اجرا شود و مواردی که با تشخیص پزشک دچار کمبود ویتامین D می باشند توسط پزشک معالج و با استفاده از پروتکل های درمانی انجام می شود.

راهکار درمانی کمبود ویتامین D:

برای بیماران یا میزان سرمی ویتامین D کمتر از ۱۰ نانوگرم در میلی لیتر (کمبود شدید ویتامین D)، روش های معمول درمان با تجویز پزشک به شرح زیر می باشد:

۱. دوز ۵۰,۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D به صورت خوراکی یکبار در هفته برای بزرگسالان به مدت ۸ هفته و سپس مطابق برنامه کشوری، ماهانه یک عدد پرل ۵۰,۰۰۰ واحدی ادامه یابد

۲. دوز ۵۰,۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D به صورت خوراکی یکبار در هفته برای نوجوانان سنین ۱۲ تا ۱۸ به مدت ۶ هفته و سپس مطابق برنامه کشوری، ماهانه یک عدد پرل ۵۰,۰۰۰ واحدی ادامه یابد

هدف رساندن سطح ویتامین D (۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D3 سرم) به بالاتر از ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر می باشد.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل

بیماری کووید-۱۹

بر اساس آموزه های طب سنتی ایران

(جهت استفاده کارشناسان تغذیه شاغل در سامانه ۴۰۲۰)

گردآوری و تنظیم:

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با همکاری و هماهنگی

دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پیشگفتار:

طب سنتی ایران، به عنوان بخشی از میراث معنوی ایرانیان، بر اثر کوشش پایدار اندیشمندان این مرز و بوم و کسب تجارب بشری طی سده ها و هزاره ها به دست آمده و سرشار از نکته ها و ظرایف است و در هر مشکل جسمی یا روانی، راهکارهایی بس ارزنده ارائه می دهد. از آنجا که با همه گیری بیماری کووید-۱۹ تمامی بخش های بهداشت و درمان کشور همّ خویش را مصروف غلبه بر این گرفتاری نموده اند، شایسته است تا از دانش حکمای ایرانی نیز در این راستا بهره کافی برده شود. به همین منظور، در مجموعه حاضر، بخشی از توصیه های طب سنتی را که مورد تایید دفتر طب ایرانی وزارت متبوع بوده، جهت بهره برداری مقتضی همکاران تغذیه، به ویژه شاغلین در سامانه ۴۰۳۰، گردآوری نموده ایم تا تکمیلی بر مراقبت های تغذیه ای عرضه شده به بیماران و مراقبین ایشان باشد. امید است که مطالعه این مجموعه و انعکاس مندرجات آن به بیماران و کادر بهداشتی و درمانی، گامی در جهت بهبود مراقبت از مبتلایان به این بیماری محسوب گردد.

۱- برای افراد عادی:

✓ مصرف هر روزه ولی به اعتدال و به دور از افراط دست کم برخی از این موارد:
سیر، زنجبیل، دارچین، تخم گشنیز، دمنوش هایی مانند بابونه، نعنا، گل گاوزبان، آویشن و زوفا

۲- برای افراد پر خطر:

(کارکنان بیمارستانها و مراکز درمانی، خانواده بیماران، بیماراتی که بیماری مهم و زمینه ای دیگری به غیر از کووید 19 دارند، مانند فشارخون، دیابت، بیماری قلبی و ...، کارمندان و کارگرانی که زیاد با اقشار مختلف جامعه مراوده فیزیکی دارند، افرادی که با بیمار کرونایی در تماس مستقیم بوده اند)

✓ مصرف هر روزه دمنوش های حاوی گیاه سرخارگل (اکیناسه) (با احتیاط در بیماران نقص ایمنی)
✓ مصرف سیاهدانه، در حد یک قاشق چایخوری کوچک در هنگام ناشتایی یا غسل یا همراه نان صبحانه

✓ در حالاتی شبیه افسردگی و کاهش توان کاری: مصرف شربت جلاب (مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مربا خوری عسل یا شکر و اندکی زعفران) یا شربت لیموی زعفرانی (در این دو مورد، بیماران دیابتی مراقب باشند)

۲- برای بیماران:

در صورت وجود علائم، درمان علائم با یکی از روشهای ذکر شده در زیر، بر حسب صلاحدید بالینی پزشک:

❖ سرفه خشک:

- ✓ دمنوش گل ختمی و چای کوهی و آویشن
- ✓ به دانه یک قاشق مربا خوری در یک لیوان آبجوش حل کرده هر نیم ساعت دو قاشق غذاخوری از لعاب آن میل کند
- ✓ شربت بنفشه هر هشت ساعت یک قاشق غذاخوری
- ❖ تب: تب یک واکنش بدن به عامل بیماریزا است و اگر پایین است (زیر 38 درجه سانتیگراد) کاری با آن نباید داشت و فقط جایگزینی مایعات انجام پذیرد.
- ✓ آب سیب یک استکان هر 6 ساعت
- ✓ پاشویه با آب ولرم یا عرق بید
- ✓ دمنوش گل ختمی و بنفشه
- ✓ شکر سرخ و عرق شاهتره و کاسنی (در موارد تنگی نفس شدید استفاده نشود)
- ✓ سوپ مرغ و جو و گشنیز هر 6 ساعت یک فنجان
- ✓ عرق بید خوراکی

❖ ضعف و بی حالی:

- ✓ شربت عسل هر دو ساعت یک استکان (در صورت تمایل با اندکی لیمو ترش)
- ✓ شیره انگور هر 6 ساعت یک قاشق مرباخوری
- ✓ عسل زیر زبانی 1 قاشق مربا خوری هر 8 ساعت (با یا بدون کمی نمک)؛ در مورد دیابتی ها با مراعات قند خون و در افراد با فشارخون بالا بدون نمک
- ✓ افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها

❖ بی اشتهاپی:

- ✓ شربت انار عسلی (یک و نیم لیوان آب انار که با یک قاشق مرباخوری عسل روی حرارت
- ✓ جوشانده حجم آن به یک لیوان برسد)
- ✓ رب انار هر هشت ساعت یک قاشق مرباخوری
- ✓ آب یا پالوده سیب

- ✓ مخلوط آب سیب و آب زرشک
- ✓ شربت زرشک عسلی (یک و نیم لیوان آب زرشک که با یک قاشق مرباخوری عسل روی
- ✓ حرارت جوشانده حجم آن به یک لیوان برسد)
- ✓ رایحه درمانی: گذاشتن اندکی گوشت یا دنبه یا نان روی زغال داغ برای متعادل شدن بوی سوختن آن

❖ **تنگی نفس: (استفاده موارد زیر در صورت نیاز و با احتیاط از نظر آنافیلاکسی)**

- ✓ بخور + عصاره نعنا
- ✓ مالیدن اسانس نعنا به پشت سینه و لب
- ✓ ماساژ اسانس نعنا روی کتف
- ✓ بخور گل ختمی

❖ **درد بدن:**

- ✓ میل کردن جوشانده چوب دارچین و عسل هر 8 ساعت یک بار
- ✓ روغن مالی با روغن بابونه و بنفشه هر هشت ساعت، اگر تب بالا نیست
- ✓ مصرف مایعات فراوان
- ✓ ماساژ اسانس نعنا

❖ **سردرد:**

- ✓ رفع یبوست
- ✓ نوشیدن مایعات
- ✓ اصلاح معده
- ✓ زنجبیل (حب یا قرص یا دم نوش)
- ✓ یک لیوان آب سیب در هنگام شروع سردرد
- ✓ سفوف تخم گشنیز یک قاشق مرباخوری یک ربع پس از غذا
- ✓ روغن بنفشه روی سر، پیشانی، سینوسها، صورت و داخل بینی بمالند
- ✓ استنشام بوی گلاب

❖ **از دست دادن حس بویایی:**

- ✓ استنشام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدن اسانس نعنا یا منتول پشت لب هر 8 ساعت

- ✓ روزی دو تا سه مرتبه آب‌نمک و عسل رقیق در بینی کشیده و تخلیه شود
- ✓ استنشاق آب نمک رقیق
- ✓ هر 8 ساعت روغن بنفشه روی سر، سینوسها، صورت و داخل بینی بمالند

❖ از دست دادن حس چشایی:

- ✓ مزه کردن هرروز چوب دارچین در دهان به مدت 20 دقیقه روزی یک بار
- ✓ استنشام عمیق بوی عصاره نعنا یا مالیدناسانس نعنا پشت لب هر 8 ساعت
- ✓ شستشو دهان و غرغره با آب نمک هر 8 ساعت
- ✓ مزه کردن سرکه و نمک هر 8 ساعت

❖ بیوست:

- ✓ مصرف 3 تا 5 عدد خیسانده انجیر پیش از هر وعده غذا
- ✓ سوپ سبزیجات با کدو، شلغم و هویج هر 8 ساعت دو فنجان
- ✓ مصرف یک قاشق خاکشیر + نصف لیوان آب جوش صبح ناشتا
- ✓ دم کرده گل سرخ کاشان (یک قاشق مرباخوری با یک لیوان آب جوش) روزی یک بار
- ✓ ماساژ شکم جهت عقربه های ساعت
- ✓ یک قاشق روغن زیتون پس از هر وعده غذایی

❖ اسهال:

- ✓ مخلوط یک قاشق مرباخوری پودر نعنا و نصف لیوان آب انار هر 6 ساعت
- ✓ دم کرده چای به و چای معمولی هر 6 ساعت یک استکان

❖ گلودرد:

- ✓ غرغره آب نمک
- ✓ غرغره جوشانده گل ختمی

❖ بی قراری:

- ✓ اسپری گلاب روزی 2 بار روی صورت و بدن

❖ تهوع و استفراغ:

- ✓ مکیدن یک قاشق مرباخوری زنجبیل تازه در صورت بروز حالت تهوع یا استفراغ

۴- رفع عوارض دوران پساکرونا:

❖ **افسردگی:** (مثلا بر اثر بیماری، از دست دادن عزیزان، صدمه اقتصادی و)...

- ✓ مصرف شربت جلاب (مخلوط سه چهارم لیوان آب، سه قاشق غذاخوری گلاب، یک قاشق مربا خوری عسل یا شکر و اندکی زعفران) هر 12 ساعت
- ✓ مصرف دمنوش بادرنجیویه یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو، روزی دو کیسه

❖ **اضطراب و استرس:**

- ✓ مصرف دمنوش بادرنجیویه یا اسطوخودوس یا ترکیب این دو، روزی دو کیسه
- ✓ بوئیدن اسانس لیمو هر 4 ساعت

❖ **خشکی، خارش و کهیر پوست:** (بر اثر شستشوی بسیار)

- ✓ مالیدن روغن بادام شیرین سه بار در روز به مواضع خشکی
- ✓ مصرف نکردن مواد غذایی با طبع خشک مانند عدس، بادنجان، شکلات، قارچ و ادویه جات
- ✓ مصرف سوپ جو یا ماء الشعیر طبیی (آب حاصل از پختن جو) هر 6 ساعت یک فنجان

❖ **وسواس:**

- ✓ مصرف یک قاشق مرباخوری تخم گشنیز نیم کوب نیم ساعت پیش از خواب
- ✓ دمنوش گل گاوزبان - سنبل-الطیب تا سه بار در روز

❖ **صدمه به سایر اعضا:**

- ✓ استفاده از مقویات اعضا بر حسب صلاحدید بالینی پزشک

۵- دمنوشهای مفید برای کادر درمانی، بیماران و اطرافیان

بیمار:

دمنوش برگ بادرنجیویه اصلی، دمنوش گل گاوزبان و لیمو و زعفران، دمنوش بهارنارنج و گل محمدی، دمنوش نعنا، دمنوش لیموعمانی و نعنا، دمنوش به و سیب، دمنوش سیب و دارچین، دمنوش هل و دارچین

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

کلید اول : همیشه نظافت را رعایت نمایید:

- استفاده از ماسک های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
- دستها مهمترین راه جهت انتقال میکرو ارگانیسم های خطرناک (باکتریها، ویروسها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش های یکبار مصرف در هنگام آماده سازی و طبخ برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا توصیه می شود.
- در صورت ابتلا به بیماری ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری شود. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دستان خود را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشویید.
- ویروس کرونا روی دست، پارچه های نظیف و تجهیزات آشپزخانه، به ویژه تخته برش باقی می ماند و کوچکترین تماس می تواند آنها را به مواد غذایی منتقل نماید بنابراین :
 - پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ ، ماهی یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملا بشویید و برای شستشوی دستها ، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید و دستان خود را با یک حوله تمیز، ترجیحاً حوله کاغذی خشک نمائید. ترکیب آب گرم و صابون به حذف ویروس کرونا کمک می کند.
 - تمام سطوح و تجهیزات اتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمائید. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروبها / ویروس ها است. پارچه ها و حوله ها را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه های جداگانه استفاده نمائید تا از منتشر شدن میکروبها/ویروس ها جلوگیری شود.

توجه: 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.

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

کلید دوم: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید:

"آلودگی متقاطع" واژه ای است که به منظور توصیف انتقال میکروبهها/ویروس ها از غذای خام به غذای پخته استفاده می شود.

- در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهدارید.
- در زمان کارکردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید را با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.
- 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 ذبح و تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مشکوک به بیماری پرهیز کنید.
- 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 ضدعفونی شود.

کلید سوم: غذاها را خوب بپزید.

- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسمهای خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای 70 درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (70- درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسمها در مدت ۳۰ ثانیه از بین می رود.
- معمولاً مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد چون بیشتر میکروارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکروارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمتهای داخل آن وجود دارند.
- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنید. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانید.
- در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان یابید که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به 70 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 کاملاً داغ شوند حرارت دهید.

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

پخت و پز ایمن در مایکروویو:

- مایکروویوها 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 مایکروویو به طور کامل به دمای ایمن رسیده است.
- برخی از ظروف پلاستیکی در مواجهه با گرما از خود مواد شیمیایی سمی آزاد می کنند، بنابراین نباید از آنها برای گرم کردن مواد غذایی در مایکروویو استفاده نمود.

کلید چهارم: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

- با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسمها کاهش یافته یا متوقف می گردد. ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. ویروس کرونا، ویروس سارس (SARS) و مرس (MERS) براساس میزان دما، رطوبت و نور ماندگاری متفاوتی دارند. در دمای یخچال (۴ درجه سانتیگراد) ویروس کرونا می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده نیز پایدار است ، بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.
- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله (ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد) سرد کنید.
- 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.

(کلید پنجم): همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

- برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.
- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روشهای سالم سازی آب (جوشاندن ، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنید.

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک / سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود میوه ها عموماً نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک / سرکه کافی است یا آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش ۴ مرحله ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:
 - جهت ضد عفونی کردن سبزی ها / میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:
 - مرحله اول، پاک سازی اولیه است. در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی را از آب خارج کنید.
 - مرحله دوم، انگل زدایی است، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزوج شود و به سطح آب بیاید. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنید.
 - مرحله سوم، میکروب زدایی / ویروس زدایی. مقداری از محلولهای ضد عفونی کننده حسب دستور روی کالاهای ضد عفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می کنید، در آب افزوده تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضد عفونی کننده قرار داده تا میکروب / ویروس های آن از بین برود.
- توجه اگر پودر پر کلرین هم 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.
- مرحله چهارم، آبکشی ساده است تا اثر مواد شیمیایی (پودر پرکلرین یا وایتکس و ...) که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

نکات کلیدی پس از شیوع ویروس کرونا رعایت بهداشت فردی به خصوص در رابطه با اقلام خوراکی بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. توصیه می‌شود برای مصرف سبزی و میوه و نان با توجه به وضعیت بحرانی و شیوع ویروس کرونا موارد زیر در نظر گرفته شود:

الف) سبزی و میوه

- 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 .
- تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان ، هویج و نیز پوست گیری و مصرف کنید.
- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف در بسته در یخچال قرار دهید.
- آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خو رشتی ، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می‌رود.
- علی رغم شیوع ویروس کرونا امکان فریزر کردن باقلا، کنگر و نخود فرنگی و انواع سبزی ها و مواد خوراکی دیگر وجود دارد به شرط اینکه دست ها را با دقت با آب و صابون شسته شده و در شرایط کاملا استریل ظروف آماده سازی و بسته بندی هم شسته و ضدعفونی شوند.
- در موقع مصرف سبزی های فریز شده با دست های کاملا تمیز کیسه فریزر را جدا کنید و سبزی فریز شده را مستقیما در قابلمه یا 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 بشقابی 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 آن 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 .

ب) نان: یکی از پرمصرف ترین اقلام اساسی غذایی که تقریبا همه اقشار جامعه آن را روزانه مصرف می کنند "نان" است. با توجه به این موضوع که در کشور ما فرایند عرضه نان غالبا به صورت سنتی انجام می‌شود به همان میزان احتمال آلوده شدن نان به "ویروس کرونا" نیز وجود دارد که با رعایت اصول بهداشتی هنگام تهیه نان می توان از انتقال "ویروس کرونا" پیشگیری کرد.

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی

برای مقابله با (COVID-19) - بهار ۱۳۹۹

- در ایران نان به دو صورت صنعتی و سنتی عرضه می شود. نان های صنعتی یا نان های حجیم در کارخانه های صنعتی تهیه و به بازار عرضه می شوند. تهیه مواد اولیه و افزودنی هایی نظیر میزان نمک و مایه خمیر و بسته بندی نان با دقت و نظارت و شرایط بهداشتی انجام می شوند. پس از خرید این نوع نان ها، با ضد عفونی کردن پلاستیک آن یا دور انداختن پلاستیک حمل آن می توان از آلوده نبودن آن به ویروس، اطمینان نسبی داشت.
- نان های سنتی که در نانوائی های سنتی تهیه و عرضه می شوند، در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می توانند عامل انتقال ویروس و بروز بیماری باشند.
- در نانوائی 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 نانوائی جداً خود داری کنید، از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی 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 نانوائی 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.

منابع:

1. Five keys to growing safer fruits and vegetables: promoting health by decreasing microbial contamination - World Health Organization in - 2012
2. <http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html>
3. مرکز سلامت محیط و کار - معاونت بهداشت - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - اطلاعیه بهداشتی سالم سازی سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالا دی 1395