

با توجه به انتشار مطالب ضد و نقیض در ارتباط با نقش تغذیه و مکمل های غذایی در پیشگیری و درمان کرونا ویروس لازم دانستیم خلاصه این مطالب را در اختیار عزیزان بگذاریم. 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 (به جزء دستور پزشک) 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.

ویروس بدون همکاری و مشارکت بدن میزبان امکان تکثیر و بیماریزایی ندارد. افراد با کمبود مواد مغذی و ضعف سیستم ایمنی بیشتر در معرض ابتلا به عفونت های ویروسی و نیز تشدید شرایط بیماری پس از ابتلا به آن قرار دارند. لذا بررسی وضعیت تغذیه ای و برطرف نمودن کمبود های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت های ویروسی و درمان آنها ضروری به نظر میرسد.

#### نکات تغذیه ای

۱ - مصرف کافی مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی

مواد مغذی بسیاری در عملکرد مناسب و تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. در زیر به مهم ترین آنها پرداخته شده است.

#### اسید چرب امگا - ۳

گروهی از اسید های چرب غیر اشباع است که سیستم ایمنی بدن را از طریق بهبود فعالیت B-cell تقویت می نماید. منابع غنی امگا - ۳: ماهی، روغن کانولا، روغن کلزا، گردو

#### ویتامین D

مطالعات اخیر نشان داده اند که ویتامین D از ابتلا به عفونت های تنفسی بویژه عفونت های ویروسی جلوگیری می نماید. منابع غنی ویتامین D: ماهی های چرب، لبنیات، زرده تخم مرغ یا مکمل ویتامین D3

#### ویتامین E

ویتامین E از جمله ویتامین های محلول در چربی است که عملکرد آنتی اکسیدانی قوی داشته و به بدن و با حفظ یکپارچگی غشای T-cell ها در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عوامل بیماری زا مانند باکتری ها و ویروس ها کمک می نماید. منابع غنی ویتامین E: مغزها مانند بادام زمینی، فندق و روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و سویا

#### ویتامین A

یکی از ویتامین های محلول در چربی است که کمبود

آن زمینه را برای عفونت فراهم میکند. ویتامین A یک ویتامین ضد التهاب است که هدر بهبود عملکرد سیستم ایمنی نقش دارد. منابع غنی ویتامین A: تخم مرغ و میوه ها و سبزی های زرد رنگ

#### ویتامین B6

پیریدوکسین در تولید سلول های سفید خون از جمله T-cell ها و اینترلوکین -۲ نقش دارد. منابع غنی ویتامین B6: منابع پروتئین حیوانی، سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، میوه ها (غیر از مرکبات)

#### ویتامین C (آسکوربیک اسید)

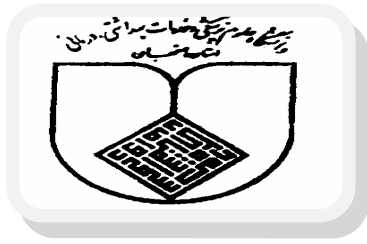
آسکوربیک اسید یک ویتامین محلول در آب است که از طریق تجمع در سلول های فاگوسیتیک مانند نوتروفیل ها سبب بهبود وضعیت کموتاکسی، فاگوسیتوز و در نهایت از بین بردن باکتری ها و ویروس ها می شود. منابع غنی ویتامین C: میوه ها مانند پرتقال، لیمو، کیوی، گریپ فروت و سبزی هایی مانند گل کلم و فلفل دلمه ای

#### روی (زینک)

کمبود روی از طریق کاهش ماکروفاژها و منوسیت ها و افزایش استرس اکسیداتیو باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. منابع غنی روی: غلات کامل، لبنیات و منابع پروتئین حیوانی (در صورت مصرف مکمل روی حتماً با نظر پزشک باشد).

#### سلنیوم

مصرف کافی سلنیوم سبب کاهش استرس اکسیداتیو،



## نکات مهم تغذیه ای در پیشگیری از ویروس کرونا

به مناسبت ۲۱ اسفند روز جهانی رژیم درمانگر



تهیه کنندگان :

واحد تغذیه مرکز : خانم سلیمانی ، آقای گشتی زاده

مرکز آموزشی درمانی امام موسی کاظم (ع)  
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای مرکز تماس  
حاصل نمایید.

۰۳۱-۳۳۴۵۷۶۷۰-۳

[www.savaneh.mui.ac.ir](http://www.savaneh.mui.ac.ir)

واحد تغذیه

کمیته آموزش بیمار

۵- در زمینه مصرف مایعات ، تا حد امکان مایعات کافی و فراوان بنوشید . هیدراته بودن بدن برای دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب کمک می نماید.

۴- از به اشتراک گذاشتن وسایل مورد استفاده در مصرف مواد غذایی مانند قاشق ، چنگال ، کارد و لیوان اجتناب ورزید . همچنین از مصرف غذا هایی که مستقیماً با دست تماس می کنند (Finger Foods) اجتناب نمایید .

۶- در زمینه تغذیه با شیر مادر، برطبق آخرین رهنمود های CDC که در فوریه ۲۰۲۰ منتشر شده است ، هنوز مستنداتی مبنی بر انتقال ویروس به کودک شیرخوار از طریق مادر مبتلا به کرونا ویروس وجود ندارد. اگر چه بهتر است در این زمینه با احتیاط عمل شود.

۷- اگر چه برخی مواد غذایی گیاهی ( مانند سیر ) حاوی ترکیبات و فیتوکمیکال هایی هستند که میتوانند در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثر باشند ولی بزرگنمایی اثرات مفید آنها و مصرف بی رویه این مواد غذایی می تواند اثرات سوئی بر متابولیسم بدن داشته و نیز با اثرات سایر مواد غذایی و مکمل ها و داروهای تجویز شده احتمالی تداخل ایجاد نمایند .

کاهش التهاب و نیز از طریق سنتز گلوکاتیون پراکسیداز که محافظ توتروفیل ها می باشد ، سبب تقویت سیستم ایمنی می شود .

منابع غنی سلنیوم : منابع پروتئین حیوانی ، موز ، لبنیات ، قارچ ، برنج قهوه ای

۲- مصرف دوز های بالای ویتامین ها و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماریهای عفونی ندارد .

مکمل در حد توصیه های استاندارد در افرادی که دریافت کافی از منابع مواد مغذی مذکور را ندارند توصیه می شود .

۳- تاکنون انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی گزارش نشده است . ولی بهتر است برخی موارد احتیاطی در زمینه بهداشت مواد غذایی رعایت شود . منابع غذایی حیوانی حتماً به صورت کاملاً پخته مصرف شود . از مصرف غذا های خام که امکان شستشوی کامل آنها وجود ندارد اجتناب شود . از وسایل آشپزخانه مجزا جهت آماده سازی غذاهای خام و پخته استفاده شود . مابین آماده سازی مواد غذایی خام و پخته دست خود را کاملاً بشویید .