



به نام خدا

توصیه های تغذیه ای سازمان جهانی بهداشت (WHO) در هنگام شیوع ویروس کوید-۱۹ (کرونا)



تغذیه مناسب و مصرف آب بسیار حیاتی است. افرادی که از رژیم غذای متعادل و مناسب استفاده می کنند، با داشتن سیستم ایمنی قوی تر در مواجهه با بیماری های مزمن و عفونی قوی تر و سالم ترند. بنابراین شما باید هر روز غذاهای تازه و فرآوری نشده استفاده کنید تا ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین ها، فیبر غذایی و از همه مهم تر [آنتی اکسیدان های مورد نیاز بدن خود را دریافت کنید. آب کافی دریافت کنید. از شکر (و قندهای ساده)، چربی ها و نمک [زیاد] دوری کنید تا خطر ابتلا به چاقی، بیماری های قلبی عروقی، سکته مغزی، دیابت و انواع سرطان ها را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

هر روز از غذاهای تازه و فراوری نشده استفاده کنید.

- میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات (به عنوان مثال عدس، لوبیا)، آجیل و غلات سبوس دار (مانند ذرت فرآوری نشده، ارزن، جوی دوسر، گندم، برنج قهوه ای یا سبزیجات نشاسته ای یا ریشه ای مانند سیب زمینی) و غذاهای حیوانی (به عنوان مثال گوشت ، ماهی ، تخم مرغ و شیر) استفاده کنید.
- **روزانه ۴ واحد میوه (۴۰۰-۵۰۰ گرم)**، ۴-۵ واحد سبزیجات (۳۰۰-۴۰۰ گرم) [خام و یا ترجیحا پخته]، ۱۸۰ گرم غلات (از برنج، نان)، ۱۶۰ گرم از انواع گوشت ها (گوشت قرمز ۱ تا ۲ بار و ماکیان ۲ تا ۳ بار در هفته و مابقی از حبوبات) استفاده کنید.
- برای میان وعده ها، سبزیجات و میوه جات تازه را به جای مواد غذایی که سرشار از نمک، شکر و چربی زیاد هستند جایگزین کنید.
- سبزیجات و میوه جات را بیش از حد نپزید زیرا باعث از بین رفتن ویتامین های آن خواهد شد [پختن سبزیجات بعضا می تواند باعث افزایش دسترسی به آنتی اکسیدان ها شود].
- هنگام استفاده از سبزیجات و میوه جات خشک و کنسروی، انواع بدون نمک و شکر آن را انتخاب کنید.

هر روز از آب کافی استفاده کنید.

- آب برای زندگی ضروری است. آب، مواد مغذی و ترکیبات دیگر را در خون حمل می کند. دمای بدن را تنظیم می کند. مواد زائد را از بدن دفع می کند. و باعث تسهیل و روان سازی مفاصل [حرکت بدن] می شود.
- روزانه ۶-۸ لیوان از آب استفاده کنید.
- آب بهترین انتخاب [برای دریافت مایعات بدن] است. اما می توانید از نوشیدنی ها مانند آب میوه ها و آب سبزیجات طبیعی (مانند آب لیموی رقیق شده بدون شکر)، چای [کم رنگ] و قهوه [به میزان کمتر] استفاده کنید. مراقب باشید که کافئین بیش از حد مصرف نکنید و از آب میوه های شیرین، شربت ها، کنسانتره ها و آب میوه های پاکتی] ، گازدار و از نوشیدنی های بی فایده خودداری کنید زیرا همه آنها حاوی قند هستند.

از میزان متوسط چربی ها و روغن ها استفاده کنید.

- از روغن ها و چربی های اشباع نشده ای مانند روغن ماهی، آجیل، روغن زیتون، روغن سویا، روغن کانولا، روغن آفتابگردان، آووکادو و روغن ذرت، به جای چربی های اشباع شده مانند چربی های گوشت های چرب، کره، روغن نارگیل، خامه و پنیر چرب استفاده کنید.
- از گوشت های سفید مانند ماکیان و ماهی که دارای چربی های کمتری از گوشت قرمز هستند استفاده کنید.
- از گوشت های فرآوری شده مانند سویس و کالباس و محصولات گوشتی چرب اکمتر استفاده شود زیرا دارای چربی و نمک بیشتری هستند.
- در صورت امکان، از لبنیات (شیر و ماست و دوغ) کم چرب استفاده کنید.
- از مصرف چربی های ترانس تولید شده در صنعت غذایی خودداری کنید. این مواد غالباً در غذاهای فرآوری شده، فست فودی، غذای سرخ شده، پیتزاها، [شیرینی جات، کیک و کلوچه ها] و مارگارین یافت می شوند.

کمتر از نمک و شکر استفاده شود.

- در هنگام پخت و پز و تهیه غذا ، مقدار نمک و چاشنی های پر سدیم (به عنوان مثال سس سویا و سس ماهی) را محدود کنید.
- مصرف نمک روزانه خود را به کمتر از ۵ گرم (تقریباً ۱ قاشق چای خوری) محدود کنید و از نمک یددار استفاده کنید.
- از مواد غذایی آماده و میان وعده ای که دارای نمک و شکر فراوان هستند خودداری کنید.
- مصرف نوشیدنی های رایج یا نوشابه ها و سایر نوشیدنی هایی که دارای قند زیادی هستند را محدود کنید (به عنوان مثال نوشابه ها، آب میوه های صنعتی، کنسانتره و شربت آب میوه ، شیرهای با طعم های مختلف دارای این خصوصیت هستند).
- میوه های تازه و خشک شده (بدون نمک) و نیز آجیل های بدون نمک را به جای میان وعده هایی مانند کلوچه ها، شیرین جات، کیک ها، چیپس و پفک انتخاب کنید.

از غذا خوردن در محیط های رستورانی و شلوغ خودداری کنید.

- در خانه غذا بخورید تا میزان تماس با دیگران کاهش یابد و کمتر در معرض ویروس کوید-۱۹ قرار بگیرید. توصیه این است که بین خود و فردی که سرفه یا عطسه می کند حداقل یک متر فاصله باشد. که در محیط های شلوغ و رستوران ها ممکن است این فاصله امکان پذیر نباشد. قطرات و تراوشات حاصل از سرفه یا عطسه ممکن است در روی سطح و یا لباس و یا دست افراد دیگر و یا مشتریان و کارکنان

رستوران قرار گیرد و با رفت و آمد زیاد ممکن است شستشو و ضدعفونی سطوح و دست ها بطور منظم انجام نشود. و باعث انتقال آلودگی به دیگران و شما بشود.

مشاوره و پشتیبانی روانشناسانه و اجتماعی

- درحالی که تغذیه مناسب مواد غذایی و آب کافی مهم و باعث بهبود سلامتی می شوند اما گلوله های جادوی نیستند. افرادی که مبتلا به بیماری های مزمن و زمینه ای هستند و یا آنهایی که آزمایش کرونای آن ها مثبت شده است. نیاز به حمایت ها و مشاوره روانشناسی و اجتماعی علاوه بر تغذیه خواهند داشت. از متخصصان مراقبت های بهداشتی آموزش دیده و همچنین مشاوران حرفه ای روانشناسی جامعه مشاوره بگیرید.
- منبع و لینک مطلب:

[http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html#:~:text=You%20should%20eat%20a%20variety,%2C%20fat%](http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html#:~:text=You%20should%20eat%20a%20variety,%2C%20fat%20)
۲۰۲۰

اداره کل امور دانشجویی
معاونت دانشجویی دانشگاه