

نکات تغذیه ای در زمان ابتلا به کرونا

- حداقل روزی ۶ لیوان آب بنوشید .
- مصرف غذاهای سرخ شده مثل انواع کوکو , کتلت , خورشت ها , کباب کوبیده و ... ممنوع است .
- در این دوران فقط غذاهای آب پز مصرف کنید .
- مصرف غذاهای پروتئینی مثل حبوبات , تخم مرغ و انواع گوشت را افزایش دهید .
- روزی یک عدد تخم مرغ آب پز بخورید .
- مصرف قند و شکر را محدود کنید .
- غذاهای کنسروی , گوشت های فر آوری شده و فست فود ها ممنوع است .
- مصرف میوه ها و سبزیجات تازه را فراموش نکنید .
- مواد غذایی صنعتی حاوی شکر مثل بیسکویت , کیک , مربا , نوشابه , ماء الشعیر و آب میوه های صنعتی , انواع شیرینی و آبنبات و شکلات صنعتی ممنوع است .
- لبنیات مصرف کنید .
- مواد غذایی محرک مانند برخی ادویه های تند و فلفل را حذف کنید .
- صبحانه متنوع شامل عدسی , فرنی , تخم مرغ , پنیر و گردو مصرف کنید .
- مکمل های ویتامین D , ویتامین C وروی را در این دوران فراموش نکنید .
- از پودرهای جوانه ها مثل جوانه گندم , ماش , عدس و ... در سوپ , آش و ماست مصرف کنید .

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت