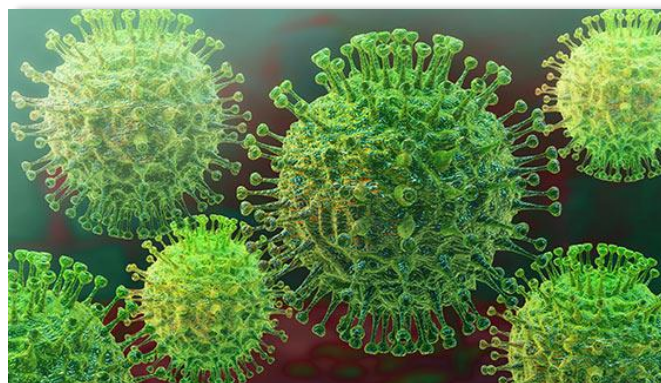




مجموعه دستور عمل های
مدیریت تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماری
(COVID -۱۹)



معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه
بهار ۱۳۹۹

تهیه کنندگان :
فرزانه صادقی قطب آبادی
دکتر پریسا ترابی
الناز جعفروند
دکتر مینا مینایی
دکتر زهرا عبداللهی

زیر نظر: دکتر علیرضا رئیسی (معاون بهداشت. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی)

صفحه

فهرست

۳	❖ توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و کنترل بیماری COVID-۱۹
۹	❖ مکمل ویتامین D و بیماری COVID-۱۹
۱۴	❖ راهنمای مدیریت تغذیه در فاز نقاهت بیماری COVID-۱۹
۱۸	❖ راهنمای بهداشت- نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری COVID-۱۹
۲۵	❖ تغذیه مناسب در دوران فاصله گذاری اجتماعی و راهکارهای پیشگیری از
	❖ اضافه وزن و چاقی در دوران شیوع بیماری COVID-۱۹
۲۹	❖ منابع

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و کنترل بیماری COVID-۱۹

مقدمه:

بیماری کرونا ویروس Covid-۱۹ دارای طیف خفیف تا شدید است که می تواند نشانه هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، تنگی نفس و سایر مشکلات تنفسی و برخی علائم ناشناخته احتمالی را داشته باشد. کلیه گروه های سنی می توانند تحت تاثیر این ویروس قرار گیرند اما سالمندان، مبتلایان به بیماریهای قلبی-عروقی، پرفشاری خون، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی و کبدی، بیماران کلیوی، سرطان های تحت درمان و 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 کاملاً ضروری است. با توجه به عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری و کنترل بیماری به شرح 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. 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 براساس دستور عمل کشوری انجام

گردد.

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری از COVID-19:

- در برنامه غذایی روزانه برای پیشگیری از این بیماری نیز دو اصل تعادل و تنوع باید رعایت گردد. تعادل به معنی 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، 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 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 حاوی **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 A , E** 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 تا حد امکان خود داری 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 کامل) استفاده شود.
- روزانه از **منابع غذایی ویتامین های گروه B** مانند انواع سبزی های 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، 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 زمان ابتلا به بیماری COVID-19:

در زمان ابتلا به این بیماری، رعایت برخی نکات تغذیه ای، به تقویت سیستم ایمنی و تسریع بهبودی کمک می کند:

- 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.
- در بیماری ها به ویژه بیماریهای عفونی میزان نیاز به **پروتئین** افزایش می یابد. هم چنین، 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 و 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 چربی های 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
- 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. همچنین مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود. مصرف ۸-۶ لیوان آب و سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
- مصرف ۴-۶ **وعده غذایی** کوچک و با 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 باید را کاهش داده شوند.

- غذاهایی که حاوی **مقادیر زیادی چربی و نمک** است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب ارگان های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابر این مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.
- کمبود **ویتامین A** منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. این ویتامین به هضم و جذب 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 این ویتامین 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، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کاروتنوئیدها 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 حلوائی، 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.
- دریافت مناسب **ویتامین D** از منابع غذایی (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب به صورت روزانه، به 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 نیز می شود. نگهداری طولانی مدت منابع آن 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.
- کمبود **ویتامین B12** 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.

- کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از 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 می‌یابد.
- کمبود روی (Zn) سبب ایجاد اختلالات ایمنی می شود. مصرف غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود.

سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می توانند در مقابله با عفونت های باکتریایی و ویروسی مفید باشند. اما شواهدی مبنی بر فواید ناشی از 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 نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

توصیه های تغذیه ای در فاز تب دار بیماری

عفونت ها منجر به بالا رفتن 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.

برخی نکات تغذیه ای در تنظیم متابولیسم در این شرایط کمک کننده است:

۱. با توجه به اینکه با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد، **مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر** توصیه می شود.
۲. در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است **سدیم و پتاسیم** 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، سبوس گندم، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
۳. 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.

مصرف مکمل ویتامین D در ارتباط با بیماری COVID-۱۹



مقدمه:

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 دستور عمل 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.

توصیه های عمومی در خصوص مصرف مکمل ویتامین D در شرایط بیماری کووید ۱۹:

- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "D" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز یا دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی) اجرای دستور عمل های موجود مکمل یاری ویتامین D ضروری است و اندازه گیری سطح سرمی ویتامین "D" فقط در مواردی که پزشک تشخیص داده 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 تنفسی.
- کمبود ویتامین D در بروز بیماری های غیرواگیر، از جمله سرطان، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و بیماری های خودایمنی دیده شده 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.
- 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.

مقادیر مورد نیاز به ویتامین D برای هریک از گروه های سنی و فیزیولوژیک مطابق جدول شماره ۱ می باشد.

جدول ۱: مقادیر مورد نیاز روزانه ویتامین D برحسب گروه سنی و فیزیولوژیک (منبع: Kraus ۲۰۱۷)

واحد بین المللی در روز (lu/d)	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 ۷۱ ساله و بیشتر (زنان)
۸۰۰	افراد ۷۱ ساله و بیشتر (مردان)

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

طبقه بندی	۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D ₃ (نانو گرم بر میلی لیتر)
کمبود (deficient)	< ۲۰
ناکافی (insufficient)	۲۱-۲۹
کافی (sufficient)	> ۳۰
مسمومیت (Toxic)	> ۱۰۰

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 مکمل	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
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 (۱۲-۱۸ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی هر ماه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	سالمندان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
	پرل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
کلسیم / کلسیم D	قرص	سالمندان	روزانه یک عدد قرص حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین 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.
- افرادی که از قبل براساس دستورعمل های وزارت بهداشت ماهیانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف می کردند، به همین روال ادامه دهند.
- افرادی که تاکنون مکمل ویتامین D ماهانه مصرف نکرده اند نیز به همین ترتیب ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف نمایند و از مصرف خود سرانه مکمل با دوز های بالا خودداری نمایند.
- لازم به ذکر است بالاترین سطح دریافت قابل تحمل (Upper Limit) ویتامین D برحسب گروه سنی و فیزیولوژیک برای بزرگسالان روزانه ۴۰۰۰ واحد بین المللی و برای کلسیم 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 نمی‌شود.

علائم مسمومیت با ویتامین D: در مسمومیت حاد با ویتامین D، افزایش کلسیم خون (هایپرکلسمی^۱) ایجاد می‌شود. 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.

در صورت 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، کاهش وزن و استفراغ نیز گزارش شده است.

راهکار درمانی کمبود ویتامین D :

برای بیماران با 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 ۵۰۰۰۰ 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 ۵۰۰۰۰ واحدی ادامه یابد

هدف رساندن سطح ویتامین D (۲۵ دی هیدروکسی ویتامین D_۳ سرم) به بالاتر از ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر می باشد.

^۱ Hypercalcemia

نکات مهم در تغذیه دوران نقاوت بیماری COVID-۱۹



مقدمه:

توصیه های این قسمت ویژه بیماران بهبود یافته در فاز نقاهت بیماری کووید-۱۹ در نقاهتگاه ها یا منازل است و لازم است به مدت حداقل ۱۴ روز برای این مرحله که علائم بیماری فروکش کرده و با 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 انرژژی و یا کمبود ریزمغذی ها افزایش می یابد و لازم است کلیه بهبود یافتگان به ویژه افراد آسیب پذیر از جمله کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و مبتلایان به بیماری های مزمن مانند 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، مغذی، 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.

به طور کلی رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی، 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 دستورعمل 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 نقاهتگاه ها و منازل مورد توجه و دقت قرار گیرد.

۱۴ نکته برای اجرای اصول تغذیه صحیح در دوران نقاهت بیماری COVID-۱۹

۱. تامین **مقادیر زیاد مایعات** مانند 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 سبزی های 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 مانند 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 سبزی های سبز رنگ مانند فلفل دلمه ای (به ویژه 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** مانند برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار حداقل در یکی از وعده های غذایی روزانه.
۸. استفاده از **روغن گیاهی یا روغن نباتی**: 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.
۹. استفاده از **عسل** برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه.
۱۰. استفاده از **زردچوبه** در تهیه غذا به علت 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 مقداری **پودر سبوس خوراکی** (برنج یا گندم) فراوری شده و استاندارد به غذاهایی مانند آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست.
۱۴. مصرف منظم **صبحانه** و دو تا سه **وعده** برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز.

۱۴ نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری COVID-۱۹

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 فودها 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 سبوس 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، پیه، دنبه و
۱۴. تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه، در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و ...).

راهنمای بهداشت - نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری ۱۹- COVID



کلید اول : همواره نظافت را رعایت نمائید:

- 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 (شیرخام 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، ترجیحا حوله کاغذی خشک نمائید. ترکیب آب گرم و صابون به حذف ویروس کرونا کمک می کند.
- تمام سطوح و تجهیزاتی 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 میکروب ها / ویروس هاست. 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 میکروب ها/ ویروس ها جلوگیری شود.

توجه : برای ساخت محلول ضد عفونی کننده ۱۰ میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر آب (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.

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

"آلودگی متقاطع" واژه‌ای است که به منظور توصیف انتقال میکروب‌ها/ ویروس‌ها از غذای خام به غذای پخته استفاده می‌شود.

- در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهدارید.
- در زمان کار کردن 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 نموده‌اید 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 فله‌ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنید.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته‌های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می‌گردد قبل از مصرف انواع لبنیات، انواع کنسروها و غذاهای آماده، بطری آب‌های آشامیدنی، نوشیدنی‌ها و سایر محصولات غذایی بسته بندی شده شسته و ضدعفونی شود.

کلید سوم: غذاها را خوب بپزید.

- پخت مناسب مواد غذایی می‌تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم‌های خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای ۷۰ درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می‌شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسم‌ها در مدت ۳۰ ثانیه از بین می‌رود.
- معمولاً مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می‌باشد چون بیشتر میکروارگانیسم‌ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکروارگانیسم‌ها 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 خورش‌ها را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه‌ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهید.

نکاتی در خصوص پخت و پز ایمن در ماکروفر:

- ❖ میکروویوها 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 میکروویو 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 میکروویو 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 میکروارگانیسم ها 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 و ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد سرد کنید.
- باقی مانده 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 سبزی ها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.
- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روش های سالم سازی آب (جوشاندن، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنید.

- غوطه وری سبزی‌ها و میوه‌ها در آب نمک / سرکه به عنوان یک ترکیب بی‌ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می‌شود میوه‌ها و سبزی‌ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه‌ور شود میوه‌ها عموماً نیازی به انگل‌زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه‌وری در آب نمک / سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی‌ها نیاز به انگل‌زدایی دارند روش ۴ مرحله‌ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:
 - جهت ضد عفونی کردن سبزی‌ها/ میوه ابتدا دست‌های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:
 - مرحله اول، **پاک‌سازی اولیه** است. در این مرحله، تمام برگ‌های زرد، چوب‌ها و گل‌ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل‌ولای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی از آب خارج کنید.
 - مرحله دوم، **انگل‌زدایی** است، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه‌ور نمودن سبزی‌ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا سرطان‌زدایی آن نمی‌شود. این کار باعث می‌شود که تخم و کیست انگل‌ها لیز و لزج شود و به سطح آب ببایند. 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، **میکروب‌زدایی/ویروس‌زدایی**. مقداری از محلولهای ضد عفونی‌کننده حسب دستور روی کالاهای ضد عفونی‌کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می‌کنید، در آب افزوده تا محلول ضد عفونی‌کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای‌خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل‌زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضد عفونی‌کننده قرار داده تا میکروب/ویروس‌های آن از بین برود.
- توجه: اگر پودر پرکلرین هم در دسترس نباشد می‌توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای‌خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضد عفونی‌کننده برای سبزی استفاده کرد.
- مرحله چهارم، **آبکشی ساده** است تا اثر مواد شیمیایی (پودر پرکلرین یا وایتکس و ...) که در مرحله سوم (میکروب‌زدایی) سبزی در آن غوطه‌ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی‌ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.

نکات کلیدی در تهیه و مصرف مواد غذایی در زمان شیوع بیماری کووید ۱۹:

با شیوع این بیماری، 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 دربسته در یخچال قرار دهید.
- آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خورشتی، 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 به 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 با 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 ان 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 تقریباً همه اقشار جامعه آن را روزانه مصرف می کنند "نان" است. با توجه به این موضوع که در کشور ما فرایند عرضه نان غالباً به صورت سنتی انجام می شود 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.

- 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 نانوایی های سنتی تهیه و عرضه می شوند، در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می توانند عامل انتقال ویروس و بروز بیماری باشند.
- در نانوایی 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 نانوایی جداً خود داری کنید، از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوایی 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 نانوایی 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.

تغذیه مناسب در دوران فاصله گذاری اجتماعی و راهکارهای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی



مقدمه:

روزهای ماندن در خانه برای پیشگیری از ابتلا و یا انتقال ویروس کرونا می‌تواند فرصت بسیار خوبی برای تقویت عادات تغذیه ای صحیح و ترک عادات غذایی نامناسب باشد. به این ترتیب می‌توان تهدید را تبدیل به فرصت کرد.

از طرف دیگر فرصت‌های بدست آمده را نیز با سهل انگاری می‌توان به راحتی به تهدید تبدیل کرد!

برخی تهدیدهایی که قبل از خانه نشینی به جهت پیشگیری از شیوع و ابتلا به کرونا می‌توانست سلامت ما را به خطر بیندازد و احتمال اضافه وزن و چاقی را افزایش دهد عبارتند از:

۱. خرید مکرر فست فودها از رستوران‌های فست فود در روزهای تعطیل یا وسط هفته.
۲. مصرف مکرر غذاهای آماده توسط کارمندان، دانشجویان یا حتی دانش آموزان.
۳. مصرف نکردن یا مصرف محدود میوه‌ها و سبزیجات در وعده‌های غذایی که خارج از منزل صرف می‌شود (ادارات، دانشگاه، مدرسه و سایر محیط‌های کاری).
۴. نداشتن وقت و فرصت کافی برای پرداختن به ورزش و توجه بیشتر به جنبه‌های مختلف سلامت خود.
۵. نداشتن فرصت برای آشنایی با انواع غذاهای بومی کشورمان و تهیه و پخت غذاهای تکراری که در نتیجه خانواده را متمایل به استفاده از غذاهای رستورانی و فست فود می‌کند.
۶. خرید و مصرف مکرر شیرینی‌ها و انواع شکلات بعنوان فرهنگ غذایی خانواده.

اهمیت شیوه زندگی صحیح در پیشگیری و کنترل بیماری‌های شایع غیرواگیر:

نگاهی به برخی تهدیدهای احتمالی سلامت در مدت زمان نامعین درخانه ماندن، ضرورت هوشیاری و برنامه ریزی برای پیروی از اصول صحیح شیوه زندگی را روشن می‌کند. چاقی یکی از عوارض احتمالی در خانه ماندن و بی‌حرکی است. از طرف دیگر ابتلا به چاقی می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های دیگر مانند دیابت و افزایش فشار خون گردد.

علاوه بر اضافه وزن و چاقی، بهم خوردن کنترل فشار خون، چربی و قند خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا، چربی خون بالا و یا دیابت و یا افرادی که زمینه این بیماری‌ها را دارند از تبعات بی‌حرکی می‌باشد. عدم تحرک کافی و ورزش نکردن، بهم خوردن خواب شبانه و بیدار ماندن طولانی مدت در طول شب، ریزه خواری و مصرف مکرر میان وعده‌های پرکالری همه و همه عوامل خطری هستند که می‌توانند زمینه‌ساز و یا تشدید کننده بیماری‌های نامبرده شوند.

در خصوص دیابت، ورزش منظم در دراز مدت نه تنها باعث بهبود کنترل دیابت نوع ۲ خواهد شد، بلکه حتی قادر است تا از بروز آن در افراد در معرض خطر نیز جلوگیری کند. ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود بنابراین نداشتن فعالیت بدنی در دوران خانه نشینی می تواند اثر منفی بر کنترل قند خون بیماران داشته باشد.

همچنین مطالعات زیادی نشان داده اند که ورزش منظم در کاهش چربی خون خصوصاً تری گلیسیرید بسیار موثر بوده و کلسترول خوب (HDL) را نیز افزایش می دهد.

فعالیت بدنی منظم در منزل در صورت همراهی با رژیم غذایی مناسب نقش بسیار مهمی در کاهش وزن افراد چاق، حفظ وزن متعادل و جلوگیری از بروز مجدد چاقی بر عهده دارد.

با داشتن برنامه ورزشی و فعالیت بدنی منظم در خانه، بروز و شدت عوامل خطرزای قلبی عروقی و پرفشاری خون و نیاز به افزایش دوز مصرفی داروهای ضد پرفشاری خون را کاهش داده و از مرگ زودرس جلوگیری می کند. کاهش وزن و پرهیز از مصرف دخانیات و نوشیدنی های الکلی نیز به کاهش بیشتر فشار خون کمک می کنند.

منظور از برنامه ورزشی منظم، حداقل پنج بار در هفته، هر بار حداقل سی دقیقه (مثل پیاده روی تند) و یا سه بار در هفته هر بار به مدت ۲۰ دقیقه فعالیت های هوازی می باشد. اضافه کردن فعالیت بدنی، حتی چندین بار در روز در فواصل کوتاه، به افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی کمک می کند تا کم کم وزنشان را کاهش دهند.

بنابراین بیماران مبتلا به فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالا، علاوه بر تداوم مصرف داروهای خود زیر نظر پزشک معالج، لازم است در دوران ماندن در خانه از رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت خود پیروی نمایند.

در زمان در خانه ماندن به مدت طولانی، چه عواملی سلامت ما را تهدید می کند؟

برخی رفتارها و شرایط جدید که در زمان ماندن در منزل، در صورت پیروی نکردن از اصول تغذیه مناسب و تحرک کافی می تواند سلامت ما را تهدید کند عبارتست از:

۱. سفارش فست فود از رستوران های بیرون بر
۲. خرید یا سفارش نوشابه های گازدار و نوشیدنی های صنعتی
۳. ترک عادت ورزش منظم در طول روز
۴. بی تحرکی بدلیل استفاده بیش از پیش از بازی ها و فیلم های کامپیوتری، تماشای تلویزیون و فضای مجازی
۵. تعطیلی برنامه کلاس های ورزشی در مکان های ورزشی و خارج از منزل
۶. نبود فضای مناسب برای پیاده روی و قدم زدن
۷. افزایش ریزه خواری به ویژه در زمان تماشای تلویزیون به مدت طولانی

۸. به هم خوردن نظم خواب و بیداری روزهای عادی بدلیل تعطیل شدن فعالیت های خارج از منزل
۹. دیر خوابیدن شبانه و دیر بیدار شدن روز که سبب به هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن، اختلال سوخت و ساز و برنامه منظم تغذیه روزانه نیز می شود.

چگونه تهدیدها را تبدیل به فرصت کنیم؟

برای پیشگیری از این تهدیدها و استفاده از فرصت در خانه ماندن برای بهبود شیوه زندگی و حفظ و ارتقای سلامت، می توان به توصیه های زیر عمل کرد که لازم است علاوه بر افراد سالم، مورد توجه بیماران مبتلا به بیماری های غیرواگیر شایع نیز قرار گیرد:

۱. برنامه ریزی برای مصرف وعده های غذایی اصلی در ساعات مشخص
۲. مصرف حداقل دو وعده میوه در طول روز به عنوان میان وعده یا قبل از غذا در منزل
۳. مصرف سبزی خوردن و سالاد همراه غذا در منزل و به همراه اعضای خانواده
۴. در دسترس قرار ندادن انواع تنقلات و استفاده از تنقلات در زمان های مشخصی از روز برای جلوگیری از ریزه خواری
۵. کاهش مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده نسبت به زمانهای فعالیت در خارج از منزل
۶. عدم سفارش فست فود از خارج از منزل
۷. مصرف نکردن نوشیدنی های گازدار و یا آب میوه های صنعتی
۸. تهیه انواع شربت های کم شیرین خانگی با استفاده از انواع عرقیات
۹. غذا خوردن دور یک سفره در هر سه وعده غذایی اصلی و حتی میان وعده ها در زمان تماشای برنامه های تلویزیون و یا گفتگوهای خانوادگی
۱۰. فرصت پخت و پز غذاهای متنوع و حتی ساده در منزل با همکاری اعضای خانواده و آزمودن دستورهای آشپزی غذاهای متنوع با استفاده از کتب آشپزی و یا برنامه های آشپزی تلویزیون و یا فضای مجازی
۱۱. برنامه ریزی شخصی برای داشتن فعالیت بدنی منظم و ورزش با استفاده از برنامه های ورزشی در فضای مجازی
۱۲. برنامه ریزی برای ورزش های متنوع به صورت دسته جمعی همراه اعضای خانواده
۱۳. همکاری و همراهی با اعضای خانواده در انجام برخی فعالیت ها در منزل مانند تهیه غذا، گلکاری و یا کاشت دانه انواع سبزی و صیفی در حیاط منزل، پشت بام یا گلدان های آپارتمانی
۱۴. فرصت گفتگوی بیشتر با اعضای خانواده، آشنا شدن بیشتر با مشکلات یکدیگر و اندیشه جمعی برای حل آنها
۱۵. داشتن برنامه منظم مطالعه (متون درسی برای دانش آموزان و دانشجویان، مطالعه آزاد متون الکترونیکی یا کتاب هایی که قبلا خریداری شده ولی فرصت مطالعه آن تا این زمان دست نداده)
۱۶. برنامه ریزی برای خواب منظم، تنظیم زمان خواب برای داشتن خواب به موقع و آرام
۱۷. پرهیز از مصرف نوشیدنی ها و خوردنی های محرک و برهم زننده خواب مانند قهوه و نسکافه و نیز شکلات تلخ در ساعات عصر و شب برای جلوگیری از بی خوابی

منابع:

۱. World Health Organization (WHO), Coronavirus disease (COVID-۱۹) advice for the public. Available on: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Feb ۲۰۲۰.
۲. World Health Organisation (WHO), Coronavirus disease (COVID-۲۰۱۹) situation reports. Available on: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19>. Feb ۲۰۲۰.
۳. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Coronavirus disease (COVID-۱۹) outbreak. Available on: <http://www.fao.org/2019-ncov/en/>. Feb ۲۰۲۰.
۴. Kathleen Mahan, L. Raymond, Janice L. Kraus's food & the nutrition care process ۱۴th ed.(Missouri: Elsevier).۲۰۱۷
۵. Ross AC, Calallero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, editors. Modern Nutrition in Health and Disease. ۱۱th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; ۲۰۱۴.
۶. Holick MF et al. Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: An Endocrine Society clinical practice guideline. American Association of Clinical Endocrinologists. J Clin Endocrinol Metab ۲۰۱۱; ۹۶:۱۹۱۱-۳۰. Copyright ©۲۰۱۹
۷. Five keys to growing safer fruits and vegetables: promoting health by decreasing microbial contamination - World Health Organization in - ۲۰۱۲
۸. <http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html>
۹. مرکز سلامت محیط و کار- معاونت بهداشت - وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی - اطلاعیه بهداشتی سالم سازی سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی ۱۳۹۵
۱۰. دستورعمل کشوری مکمل یاری با مگادوز ویتامین "د" مورخ ۱۳۹۶/۶/۲۲ به شماره نامه ۱۰۱۹۵/۳۱۱د. دفتر بهبود تغذیه جامعه. معاونت بهداشت. وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.