

## ویتامین ها و مواد ممدنی تقویت کننده سیستم ایمنی:

**ویتامین C:** مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل 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 و یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی، هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه سه واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود.



**ویتامین A و بتاکاروتن ها (پیش سازهای ویتامین A):** تخم مرغ، شیر، جگر سیاه، هویج، سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدو حلوایی، اسفناج و سایر سبزیجات برگ سبز

**ویتامین D:** ماهی به ویژه سالمون، ساردین، شاه ماهی، کپسول D3، میگو، شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D

**کلسیم:** شیر و لبنیات

**اسید چرب W3:** ماهی به ویژه سالمون، ساردین، شاه ماهی، گردوی تازه، کپسول W3، میگو، آواکادو، روغن کلزا (کانولا)

**آهن:** کمبود آهن می تواند منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن شود.

روی (زینک)، سلنیوم و منیزیم: منابع غنی منیزیم، سلنیوم و روی، گفت: منابع غذایی حاوی روی، منیزیم و سلنیوم تقویت کننده سیستم ایمنی بدن بوده و منابع غذایی روی در گوشت های مختلف، غلات و حبوبات، بادام زمینی، شیر کم چرب و تخم مرغ، منابع غذایی منیزیم در بادام زمینی، اسفناج، نخودسبز، گوشت گاو و گوساله، انواع میوه ها، سیب زمینی و آجیل، نان جو، نان گندم، جوانه گندم، سبوس گندم، عدس، لوبیا سفید، کلم بروکلی، اسفناج و سایر سبزیجات، گردو، فندق و بادام و منابع غذایی سلنیوم در انواع پنیر، شیر، تخم مرغ، گوشت و جگر گوساله و گاو، قلمه، ساردین و سایر انواع ماهی ها یافت.

می شوند

این مواد غذایی با تقویت سیستم ایمنی بدن می تواند ظرفیت بدن را برای مقابله با بیماری افزایش داده و از بروز بیماری و یا کمک در بهبود و درمان بیماری بسیار اثر گذار باشد.



توصیه های غذایی  
برای پیشگیری از ابتلا  
به بیماری کرونا

دانشگاه فرهنگیان

ستاد پیشگیری و کنترل بیماری کرونا

## توصیه های کلی

- ◇ انواع فستقبار (آبیلها) بیشتر استفاده گردد.
- ◇ از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پفت نشده اند) خودداری شود.
- ◇ خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند، ممنوع است.
- ◇ در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- ◇ از جوانه ها گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود و از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال تو سرخ، گریپ فروت و غیره استفاده کنید.
- ◇ مصرف روزانه مکمل زینک پلاس (حاوی روی ، ویتامین C و ویتامین های گروه B)

- ◇ هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند
- ◇ هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه مصرف و خوردن پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا مهم است.
- ◇ نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی می تواند مواد سمی را از بدن دفع و خارج کرده و سیستم دفاعی بدن را تقویت کند
- ◇ می توان روزانه بخشی از دریافت مایعات خود را به چای سبز اختصاص داد، که حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی پلی فنول ها و فلاونوئیدها است و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.
- ◇ در صورت داشتن کمبود ویتامین D حتما قرص تجویزی توسط پزشک را دقیقا مطابق با دستور پزشک مصرف نمایید.
- ◇ از منابع غذایی شیر و لبنیات روزانه و به میزان دو واحد استفاده کنید
- ◇ سبزیهای برگ سبز در برنامه غذایی به شکل روزانه استفاده شود.