



تغذیه سالم در پیشگیری و درمان بیماری کرونا ویروس

ویژه طلاب علوم دینی

تغذیه سالم در پیگیری و درمان بیماری کروناویروس

ویژه طلاب علوم دینی

گروه گردآورندگان:

- ۱) دکتر زهرا عبداللهی، متخصص تغذیه، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه
- ۲) فرزانه صادقی قطب آبادی کارشناس ارشد تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- ۳) دکتر رضا عزتیان، مدیر برنامه‌های تغذیه در مراکز جمعی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- ۴) حسین فلاح، کارشناس ارشد تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- ۵) سجاد جام بخش، کارشناس بهداشت و تغذیه مرکز خدمات حوزه‌های علمی استان اردبیل
- ۶) آرش سیادت، رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت استان اردبیل
- ۷) دکتر نازیلا نژاد دادگر رئیس گروه آموزش سلامت مرکز بهداشت استان اردبیل

زیر نظر دکتر علیرضا رئیسی معاون بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

فروردین ۱۳۹۹

هرگاه مشارکت همگانی را به درستی کلید واژه پیروزی بر بیماری جهانی کرونا ویروس کوید ۱۹ بدانیم، ایجاب می‌کند تمامی دستگاه‌ها و بخش‌های موثر بر افکار عمومی دست در دست یکدیگر به میدان آیند. ملت با فرهنگ ایران، در مقابل هر رخدادی توان واکنش دارد و بسته به بهینگی واکنش‌ها، هر آسیبی می‌تواند تشدید یا تخفیف یابد. از این رو دستگاه‌های فرهنگی وظیفه خطیری در جهت ایجاد بسترهای مورد نیاز و ظرفیت‌سازی بر دوش دارند. به ویژه آن که هر یک از این دستگاه‌ها، مخاطبین خاص خود را دارا می‌باشند.

شایان توجه است که باورهای ایمانی و اعتقادی مردم کارکردی دوگانه می‌توانند داشته باشند. هر گاه به درستی و در زمان مناسب نقش روشنگرانه خود را ایفا نمایند، میزان پذیرش دستورالعمل‌های بهداشتی را در شرایط بحرانی، فزونی خواهند بخشید و در غیر اینصورت، دنیاپرستان سودجو، سوار بر افکار انحرافی، سلامت دین و دنیای به ویژه گروه‌های آسیب پذیر را به مخاطره خواهند افکند.

شایسته است که در مواجهه با بیماری کرونا ویروس کووید ۱۹، این بیماری نوپدید، متناسب با سطح و نوع آمادگی ساختارهای اجتماعی، اقتصادی و متناسب با مقتضیات و شرایط زمانی و مکانی، توان تاب آوری به منظور کاهش آسیب‌های ناشی از این شوک بیولوژیک تقویت شود. در این راستا، حوزه‌های علمیه و طلاب عزیز می‌توانند نقش خود را به خوبی در این زمینه ایفا نمایند.

مجموعه حاضر به منظور استفاده و بهره برداری طلاب گرامی در راستای آموزش جامعه و خانواده‌ها آماده شده تا این گروه نیز دوشادوش دیگر بخش‌ها حضوری فعال، با رویکردی دیگر، در میدان مبارزه با این بیماری داشته باشند.

دکتر علیرضا رئیسی

معاون بهداشت

پیشگفتار مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه

در بین موضوعات بهداشتی که در اسلام مورد تاکید قرار گرفته بحث تغذیه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. موضوع غذا و تغذیه در قرآن کریم از چنان اهمیتی برخوردار است که در بیش از ۳۰۰ آیه به طور مستقیم یا غیرمستقیم مطرح شده است. قرآن صریحاً انسان را به توجه و مراقبت در خصوص غذای خود سفارش می‌کند. با اندیشه و تأمل در آیه (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ) که مهم‌ترین دلیل قرآنی بر اهمیت و لزوم توجه به غذا می‌باشد، علاوه بر اثر مهمی که تفکر در مراحل تولید و مصرف غذا در از میان بردن کفر و تقویت روحیه اطاعت از خدا و شکر در برابر نعمت های او دارد، نکات بهداشتی و اصول ارزشمند دیگری برداشت می‌شود.

در این روزها که شیوع بیماری کرونا و ویروس کوید ۱۹ باعث بروز مشکلاتی برای جامعه جهانی شده است خبرگان علم تغذیه نیز راه کارهای خود را جهت مقابله با ابتلا و همچنین کمک به درمان و کوتاه شدن دوره درمان و نقاهت ارایه نموده‌اند. از آنجایی که باورهای دینی و اعتقادی نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و آرامش بخشیدن به افراد در زمان بحران دارد در این مجموعه سعی شده است نقاط اشتراک موجود در آموزه‌های دینی و دستورالعمل‌های صادره از مراجع ذیصلاح بهداشتی کشور استخراج و در قالب یک مجموعه منسجم در اختیار طلاب عزیز قرار گیرد تا هم برای آموزش‌های عمومی استفاده شده و هم از طرح برخی از مطالب غیر علمی و انحرافات که توسط عده ای سودجو به نام طب ایرانی یا اسلامی ترویج می‌شود جلوگیری گردد.

دکتر زهرا عبداللہی

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه

فهرست مطالب:

- آشنایی با بیماری کرونا ویروس (COVID-19)
- راهنمای نکات بهداشتی پیشگیری از ابتلا به کرونا ویروس (COVID-19)
- رعایت بهداشت در اماکن مذهبی در دوره شیوع (COVID-19)
- نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن
- اصول تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی حاد
- تغذیه در دوران ابتلا به بیماری (COVID-19)
- تغذیه در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-19)
- راهنمای نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای پیشگیری از بیماری (COVID-19)

آشنایی با بیماری کرونا ویروس (COVID-19)

شیئان لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا : الشَّابَّ وَالْعَافِيَةَ.

دو نعمت است که ارزش آن‌ها را نمی‌دانند مگر کسی که آن‌ها را از دست داده باشد : جوانی و

تندرستی. (امام علی (ع) غررالحکم، حدیث (۵۷۶۴)

کرونا ویروس‌ها خانواده‌ای از ویروس‌ها هستند که در دهه‌های اخیر عامل عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی با علائم خفیف تا متوسط و اغلب به صورت سرماخوردگی‌های معمول بوده‌اند. نوع جهش یافته و جدید آن به نام (COVID19) در انتهای سال میلادی ۲۰۱۹ (ابتدای دیماه ۱۳۹۸) در کشور چین موجب همه‌گیری شد که در مواردی با بیماری بسیار شدید و در ۲ تا ۳ درصد از موارد با مرگ همراه بوده است. بیماری از ابتدای سال ۲۰۲۰ میلادی به مرور در کشورهای مختلف بروز و شیوع پیدا کرد، به طوری که در هفته‌های انتهایی سال ۱۳۹۸ حدود ۱۴۰ کشور جهان با این بیماری درگیر شدند و در فروردین ماه ۱۳۹۹ سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد بیماری کرونا ویروس کوید ۱۹ در کلیه کشورهای جهان گزارش شده است. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نبوده است. اولین موارد بیماری در روز چهارشنبه ۳۰ بهمن ماه در قم مشاهده و اعلام شد و تا کنون موارد درگیری با بیماری در همه‌ی استان‌های کشور گزارش شده است. انواع دیگری از کرونا ویروس نیز در سال‌های اخیر و به شکل محدودتر، بیماری‌های شدیدی که معمولاً محدود به کشور و یا منطقه خاصی بوده است مانند بیماری سارس (SARS) یا بیماری مرس (MERS) را ایجاد کرده بود.



علائم بیماری:

شامل تب، سرفه‌های خشک، تنگی نفس و گاهی مشکلات حاد تنفسی مانند تنفس تند، گلو درد و در موارد کمتری آبریزش بینی است و به طور کمتر شایعی، مشکلات گوارشی نظیر تهوع، استفراغ، اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده است شدت علائم بیماری متفاوت است و از موارد خفیف تا شدید و کشنده مشاهده می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت که علائم بیماری کرونا تا حدودی شبیه به آنفلوانزا و یا سرماخوردگی است.

افراد در معرض خطر:

- سالمندان بالای ۶۰ سال
- افراد دارای بیماری زمینه ای مثل دیابت، بیماری های قلبی، نقص ایمنی
- خانم های باردار

دوره نهفتگی:

دوره نهفتگی این ویروس حدود ۱۴-۲ روز و به طور شایع تری ۷-۳ روز است. دوره نهفتگی دوره ای است که ویروس در بدن فرد وجود دارد و هنوز علائم بیماری ظاهر نشده است. باید توجه داشت که این ویروس علاوه بر دوره ی بروز علائم حتی در دوره نهفتگی می تواند با درجات کمتری از فرد آلوده ی بدون علامت، به فرد سالم منتقل شده و او را نیز آلوده و مبتلا سازد. به همین دلیل لازم است که افراد خانواده در زمانی که به دلیلی مجبور به حضور در محیطی بجز محیط امن خانه می شوند احتیاط های لازم را رعایت کنند.

راه های انتقال:

راه های انتقال مختلفی برای این ویروس مطرح شده است. ویروس در ابتدا از یک منبع حواری در چنن منتقل شده ولی هم اکنون انتقال آن از انسان به انسان صورت می گیرد. به طور معمول ویروس از طروق زیر منتقل می شود:

- تماس نزدیک با افراد مبتلا (در فاصله های کمتر از ۲-۱ متر)
 - تماس با قطرات و ترشحات دهان، بینی و دستگاه تنفس فرد آلوده در اثر عطسه یا سرفه
 - تماس دست ها با سطوح آلوده به ویروس و سپس لمس دهان، چشم ها و بینی
- به طور معمول انتقال ویروس های عامل بیماری های تنفسی از فرد آلوده به فرد سالم بیشتر در زمانی صورت می گیرد که فرد مبتلا دارای علائم است. اما همانطور که ذکر شد، ویروس کورونای جدید در فرد آلوده بدون علامت نیز می تواند به فرد سالم منتقل شود. این خصوصیت شرایط مساعدتری را برای انتشار ویروس و ایجاد همه گیری در جامعه فراهم می نماید.

اقدامات لازم به منظور پیشگیری از آلودگی:

- بر رعایت نکات ذیل می توان به میزان قابل توجهی احتمال ابتلا و انتشار ویروس را کاهش داد:
- مرتب دست های خود را با استفاده از آب و صابون به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بشویید و یا با مواد ضد عفونی کننده الکلی ضد عفونی نمایید.
 - اگر دست های شما به وضوح آلوده است ابتدا باید با آب جاری و صابون بشویید.

امام جعفر صادق علیه السلام می فرمایند:

اِغْسِلُوا اَیْدِیْکُمْ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ.

دست هایتان را قبل از خوردن غذا و بعد از آن بشویید. (المحاسن، جلد ۱، صفحه ۴۲۵)

- شستشوی دست به صورت مکرر توصیه می‌شود به خصوص در موارد زیر:
 - بعد از سرفه، عطسه
 - بعد از تمیز کردن بینی
 - قبل و بعد از مراقبت از بیمار
 - قبل از غذا خوردن
 - بعد از استفاده از سرویس بهداشتی
 - بعد از لمس حیوانات و محصولات حیوانی، تماس با مدفوع حیوانات و سایر پسماندهای آن‌ها
- از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید
- هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج خمیده خود بپوشانید. این عمل مانع پرتاب قطرات آلوده بر روی صورت سایر افراد یا سطوح و آلودگی آن‌ها می‌شود و چرخه انتقال بیماری را قطع می‌کند.
- دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل زباله در بسته بیندازید.
- زمانی که دارای نشانه‌های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک با سایرین خودداری کنید.
- از تماس نزدیک با هر کسی که تب و سرفه دارد خودداری کنید.
- سطوح و اشیایی را که در معرض تماس مکرر با دست‌ها هستند (مانند گوشی تلفن همراه، دستگیره‌ها، دکمه آسانسور و ...) را با استفاده از اسپری‌ها یا پارچه‌های آغشته به مواد ضد عفونی کننده (برای سطوح مقاوم وایتکس و برای سطوح حساس الکل ۷۰ درجه) بصورت مکرر تمیز و ضد عفونی کنید.
- حداقل روزی یک بار وسایل و تجهیزات و محیط کار را ضد عفونی کنید.
- از انداختن آب دهان در مکان‌های عمومی پرهیز کنید.
- از تماس دست‌های شسته نشده با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- بیماران یا مراقبین آن‌ها و همچنین افرادی که دارای علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) هستند باید ماسک بزنند.
- پوشیدن ماسک در اماکن عمومی توسط افراد سالم و بدون علائم سرماخوردگی توصیه نمی‌شود، مگر این‌که این افراد در فاصله نزدیک (کمتر از یک و نیم متر) با بیمار دارای علائم سرماخوردگی (در محیط بسته) باشند و آداب بهداشتی عطسه و سرفه توسط فرد دارای علائم رعایت نشود.
- استفاده از ماسک، در این موارد توصیه می‌شود:
 - زمانی که علائم تنفسی (سرفه یا عطسه) دارید
 - از فرد مبتلا به این بیماری مراقبت می‌کنید
 - مبتلا به این بیماری هستید
- از تماس با حیوانات اهلی و وحشی اجتناب کنید و در صورتی که مجبور به لمس حیوانات و محصولات حیوانی بودید، از روپوش، دستکش و ماسک محافظ استفاده کنید.

امام حسن مجتبی علیه السلام می‌فرمایند:

غَسْلُ الْيَدَيْنِ قَبْلَ الطَّعَامِ يُنْفِي الْفَقْرَ، وَبَعْدَهُ يُنْفِي الْهَمَّ .

شستن دست‌ها قبل از طعام فقر و تنگدستی را می‌زداید و بعد از آن ناراحتی‌ها و

آفات را از بین می‌برد. (کلمة الإمام الحسن - علیه السلام - صفحه ۴۶)

- پوششهای محافظ چند بار مصرف را بعد از کار درآورید، روزانه بشویید و در محیط کار بگذارید.
- هنگام بیماری از دست دادن و روبوسی و در آغوش گرفتن دیگران خودداری نمایید.
- از رها کردن دستمال کاغذی‌های استفاده شده در محیط خودداری کنید.
- هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنید.
- اگر تب، سرفه، تنگی نفس، گلو درد و یا هر گونه مشکلی در تنفس دارید، سریع به پزشک مراجعه کنید.
- از مصرف محصولات حیوانی خام یا خوب پخته نشده اجتناب کنید.
- گوشت خام، شیر یا اندامهای حیوانی خام باید با احتیاط نگهداری شوند تا از تماس آنها با غذاهای پخته شده و آلودگی غذا جلوگیری شود.
- تا حد امکان سفرهای غیر ضروری و حضور در اماکن شلوغ را محدود نمایید.

رعایت بهداشت در مبلغان دینی و اماکن مذهبی در دوره شیوع (COVID-19)

مبلغان دینی یکی از گروه‌های در معرض خطر در دوران شیوع بیماری (COVID-19) می‌باشند چرا که بنا به نیاز مردم ناچار از حضور در برخی مراسم دینی و مذهبی که در بیشتر مواقع با حضور تعداد زیادی از جمعیت برگزار می‌شود هستند و از طرفی در برخی واجبات دینی نظیر تدفین اجساد حضور دارند. همچنین حضور جامعه روحانیت در مراکز درمانی به عنوان یکی از آرامش بخش‌ترین حمایت‌های روانی و روحی در دوره بحران، این عزیزان را در معرض خطر قرار می‌دهد. سوء استفاده برخی از فرصت طلبان در دوره بحران و بلایا و ترویج خرافات و رفتارهای نابهنجار به قصد ضربه به ساحت دین و یا کسب درآمد نامشروع از فرصت پیش آمده، ضرورت مداخله و در صحنه بودن جامعه روحانیت را دوچندان می‌کند و به همین علت تسلط و آگاهی روحانیان به واقعیت بحران پیش آمده و راه کارهای مقابله با بحران می‌تواند در تنویر افکار عمومی و کمک به بسیج مقابله با بحران کمک کننده باشد. رعایت نکات بهداشتی هم در رفتارهای شخصی و هم در اماکن مذهبی و تبلیغی می‌تواند تا حدود زیادی از ابتلا به بیماری جلوگیری کند. در ادامه این بخش برخی نکات بهداشتی که لازم است در اماکن مذهبی و اعمال مذهبی در این اماکن رعایت شود آورده می‌شود.

بهداشت فردی:

- از دست دادن، رو بوسی و در آغوش گرفتن یکدیگر پرهیز کنید
- دستها را مرتب با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل بشوئید.
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت شدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه کنید.
- نیروهای خدماتی در هنگام نظافت باید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایند.
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتی که دستمال وجود نداشته از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید).
- استفاده از وسایل شخصی (مهر و سجاده، ظروف غذا خوری، لیوان و...) ضرورت کامل دارد.

نحوه شستشوی دستها:

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند. مراحل شستشوی صحیح به شرح زیر است:

- ۱ - دستها را مرطوب کنید
- ۲ - از صابون مایع استفاده کنید
- ۳ - کف دستها را خوب به هم بمالید
- ۴ - انگشتان را بشوئید
- ۵ - مچها را بشوئید
- ۶ - بین انگشتان را بشوئید
- ۷ - دستها را آبکشی کنید
- ۸ - بدستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)
- ۹ - شیر آب را با همان دستمال ببندید
- ۱۰ - دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید

وزارت آموزش پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر سلامت و تندرستی

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت مراکز تربیت بدنی و کپیرا دفتر سلامت، جمعیت، خانواده و مدارس



دست ها را خیس کرده و بعد
آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت
پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو
بشویید.



نوک انگشتان را درهم گره
کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق
بشویید.



خطوط کف دست را با نوک
انگشتان بشویید.



دور میچ هر دو دست را بشویید.



دست ها را با دستمال
خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و
دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

بهداشت فردی مربوط به کفش‌داری:

- تمامی پرسنل کفش‌داری باید از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک فیلتر دار و دستکش استفاده نمایند.
- تعویض ماسک و دستکش و ضد عفونی دست‌ها در تواتر زمانی مناسب توسط پرسنل.
- تعویض شیفتهای خدمت با تواتر زمانی کوتاه و مناسب.
- عدم استفاده از کیسه نایلونی مشترک برای کفش‌ها.
- کیسه‌های استفاده شده بعد از هر بار مصرف دور ریخته شود.

بهداشت فردی مربوط به فضای داخلی مکان‌های مذهبی:

- تمامی خدام حرم باید از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک فیلتردار و دستکش استفاده نمایند.
- تعویض ماسک و دستکش و ضدعفونی دست‌ها در تواتر زمانی مناسب توسط خدام.
- تمامی پرسنل مسئول نظافت سرویس‌های بهداشتی باید از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک فیلتردار و دستکش استفاده نمایند.
- تعویض ماسک و دستکش و ضدعفونی دست‌ها در تواتر زمانی مناسب توسط پرسنل مسئول نظافت سرویس‌های بهداشتی.
- نصب دستورالعمل شستن دست‌ها در محل سرویس‌های بهداشتی.

بهداشت مواد غذایی:

- سرو نمک، فلفل، سماق و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی‌های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع می‌باشد.
- در صورت وجود رستوران، آشپزخانه و یا سالن غذاخوری از راهنمای کنترل محیطی کرونا در مراکز تهیه و توزیع که توسط وزارت بهداشت تهیه شده است، استفاده شود.
- توزیع کلیه نذورات در فضای داخلی ممنوع است.

بهداشت ابزار و تجهیزات:

- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانه ها به صورت موقت جمع آوری گردد.
- ترجیحا از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا استفاده شود.
- آشپزخانه‌ها و محل‌های سرو غذا موظفند پس از سرویس دهی کلیه ظروف طبخ و آماده‌سازی مواد غذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد بشویند، سپس گندزدایی و آبکشی نمایند و برای سرویس‌دهی به افراد جدید از سرویس‌های جایگزین استفاده کنند.
- چنانچه از پوشش یک‌بار مصرف برای میز غذاخوری استفاده می‌شود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- ظروف حاوی مواد ضدعفونی کننده دست‌ها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس‌های بهداشتی و مواردی نظیر آن تعبیه شود.

نقش تغذیه در تقویت سیستم ایمنی بدن

توجه داشته باشید چه در شرایط عادی و چه در شرایط اضطراب الزام است تعادل و تنوع در مصرف کلیه مواد غذایی رعایت شود. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که بر اساس هرم غذایی ایران در ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزیها، میوه ها، شیر و فراورده های آن، گوشت و تخم مرغ، و حبوبات و مغز دانه ها) قرار دارند. مواد غذایی در هر گروه غذایی، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسانی هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد. دریافت کافی مواد مغذی می تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشیده و بدن را در مقابل ابتلا به انواع عفونت ها بویژه کرونا ویروس کووید ۱۹ مقاوم نماید.

کمبود هر کدام از ریز مغذی های مورد نیاز بدن می تواند باعث ضعف سیستم ایمنی شده و توانایی بدن در مقابله با عوامل ایجاد کننده بیماری ها را کاهش دهد. در این قسمت به تعدادی از ریز مغذی های مهم و ترکیباتی که در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند، اشاره می شود:

مایعات:

نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند دوغ و آب میوه طبیعی می تواند به افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن کمک کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی به دفع سموم و حفظ ایمنی بدن کمک می کند.

ویتامین A:

کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین A به جذب و 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 جبران شود. منابع غذایی ویتامین A به دو شکل ویتامین A در منابع جانوری و پیش سازهای ویتامین A (بتا کاروتن) در منابع گیاهی وجود دارد. جذب منابع جانوری بهتر است. منابع حیوانی ویتامین A بیشتر در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پر چرب و کره وجود دارد. پیش ساز ویتامین A هم در میوه های رنگی و سبزیجات زرد و سبز نظیر فلفل های سبز، زرد و نارنجی و قرمز، اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات و انبه است.

ویتامین E:

این ویتامین علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی به عملکرد سیستم ایمنی بدن هم کمک می کند. انواع روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت، کنجد و زیتون از منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو و پسته، بادام زمینی)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقداری ویتامین E هستند.

ویتامین D:

دریافت مقدار مناسب ویتامین D از منابع غذایی این ویتامین (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به صورت روزانه به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند. البته با توجه به کمبود این ویتامین در جمعیت ایرانیان استفاده از مکمل های ۵۰۰۰ واحدی به صورت یک بار در ماه مطابق با دستورالعمل های وزارت بهداشت لازم است. افرادی که این مکمل را دریافت می نمودند باید به مصرف آن ادامه داده و افرادی که از مکمل استفاده نمی کردند باید ماهانه از این مکمل استفاده نمایند. مصرف مقدار بیشتر ویتامین D برای تقویت سیستم ایمنی لازم نیست. افرادی که براساس تشخیص پزشک دچار کمبود هستند ابتدا باید با دوز درمانی تجویز شده توسط پزشک درمان شوند و سپس مصرف ماهانه مکمل ۵۰ هزار واحدی را برای پیشگیری از کمبود ادامه دهند.

امام رضا علیه السلام می فرماید:

لَوْ اقْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ
لَاسْتَقَامَتْ أْبْدَانُهُمْ.

مردم اگر حالت اعتدال و
میانه روی را در خورد و
خوراک رعایت می کردند
همیشه از بدنی سالم و
تندرست برخوردار بودند.

(سفینه، ج ۲، ص ۷۸)

ویتامین C:

این ویتامین علاوه بر این که به عنوان یک آنتی اکسیدان در بدن عمل می کند باعث جذب بهتر آهن نیز می شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و استعمال دخانیات باعث کاهش این ویتامین می شود. منابع غذایی ویتامین C عبارتند از: انواع فلفل، کلم، گل کلم، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، شلغم، پیاز، توت فرنگی، گریپ فروت، انبه، سیب زمینی و مرکبات و کیوی. بطور کلی همه سبزی ها و میوه ها که بصورت تازه و خام مصرف می شوند حاوی ویتامین C هستند و با مصرف روزانه حداقل ۳ واحد از سبزی ها و حداقل ۲ واحد یا دو عدد میوه در روز ویتامین C مورد نیاز بدن تامین می شود. هر واحد سبزی معادل یک پیش دستی کوچک سبزی خوردن یا یک لیوان کاهوی خردشده یا یک عدد هویج یا یک عدد خیار یا یک عدد پیاز یا یک عدد گوجه فرنگی متوسط است. مصرف سبزی خوردن یا سالاد همراه با وعده های اصلی غذایی به تامین ویتامین C کمک می کند.

ویتامین های گروه B:

در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B بیشتر است که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت و دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.

ویتامین B12:

کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. توصیه به تامین این ویتامین از منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر و لبنیات است.

آهن:

کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. آهن در منابع حیوانی و گیاهی یافت می شود. منابع حیوانی آهن شامل: جگر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ است که حاوی آهن هم (heme) است و جذب خوبی دارد. منابع گیاهی آهن شامل: انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده است که آهن غیر هم (non heme) دارند و جذب آن ها کمتر است. برای افزایش جذب آهن غذاهای حاوی آهن غیر هم باید همراه منابع ویتامین C مثل سالاد و سبزی خوردن همراه با وعده های غذایی و یا میوه پس از غذا مصرف شوند.

روی:

از نشانه های کمبود روی اختلالات ایمنی است. غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است و با گنجاندن هر کدام از آنها در برنامه غذایی روزانه روی مورد نیاز بدن تامین شده و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیمارهای عفونی از جمله کرونا ویروس می شود.

مصرف به موقع و منظم وعده های غذایی و میان وعده ها به همراه استراحت کافی یکی از ارکان حفظ سلامتی است. توصیه میشود جهت افزایش سیستم ایمنی بدن سه وعده اصلی و دو یا سه میان وعده در روز مصرف شود. البته باید توجه داشت در شرایطی که فعالیت فیزیکی محدود شده مقدار غذای خورده شده نیز باید به نسبت کاهش یابد تا از ایجاد اضافه وزن و چاقی پیشگیری شود.

استفاده از غذاهای متنوع، تزئین غذاها، مشارکت خانوادگی در تهیه غذا می تواند افراد خانواده را به مصرف منظم وعده های غذایی و میان وعده ها علاقه مند کند. حذف وعده های غذایی به خصوص وعده شام کار اشتباهی است که ممکن است عده ای برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی انجام دهند. دیر بیدار شدن در صبح و از دست دادن وعده صبحانه که یکی از مهم ترین وعده های غذایی می باشد نیز ممکن است در ایام تعطیل به خصوص در کودکان و نوجوانان اتفاق بیفتد که کار مناسبی نیست. در حقیقت حذف صبحانه یکی از دلایل اضافه وزن و چاقی است زیرا با افت قند خون در حالت ناشتایی اشتها برای خوردن غذا در وعده ناهار بیشتر می شود و در نتیجه ولع غذا خوردن منجر به اضافه دریافت انرژی و در نهایت چاقی می شود.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم می فرمایند: تَرَكَ الْعِشَاءَ خَرَابُ الْجَسَدِ.

شام نخوردن باعث ویرانی و انهدام بدن است. (سفینه، ج ۲، ص ۷۹)

اصول تغذیه در پیشگیری از بیماری (COVID-19)

- با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی می‌توان به پیشگیری از ابتلای به بیماری کمک کرد. رعایت دستورات زیر در شرایط خاص به افزایش قدرت ایمنی بدن کمک می‌کند:
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع ویتامین C شامل انواع میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله سبزی‌های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه گندم، انواع مرکبات، کیوی و دیگر میوه‌ها ی در دسترس استفاده کنید.
 - با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C است می‌توان به صورت روزانه همراه با غذا استفاده نمود.
 - در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می‌باشد استفاده کنید.
 - با توجه به نقش ویتامین A و E در تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی این دو ویتامین که در صفحات قبل شرح داده شده استفاده کنید.
 - از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و انواع سوسیس و کالباس، غذاهای چرب و سرخ شده به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن خودداری کنید.
 - با مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین D (ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک کنید.
 - جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (جگر، گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی، میوه‌های تازه و خشک، انواع مغزها و حبوبات) استفاده کنید.
 - روزانه از منابع غذایی ویتامین‌های گروه B مانند انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها و زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود و لوبیا، عدس باقلا و لپه و مغزها (پسته، گردو، فندق، بادام و بادام زمینی) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده کنید.
 - مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می‌شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می‌کند.
 - اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل. غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده و نمک و چربی اشباع و ترانس بالایی داشته باشد که سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

مولی امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرمایند:

أَنَا لِلْمَرِيضِ الَّذِي يَشْتَهِي أَرْجَى مِنْهُ لِلصَّحِيحِ الَّذِي لَا يَشْتَهِي.

من برای سلامتی مریضی که اشتها دارد امیدوارترم تا فرد سالمی که اشتها ندارد.

(جلوه‌های حکمت، ص ۵۳۲)

تغذیه در دوران ابتلا به بیماری (COVID-19)

تغذیه در دوران بیماری با تغذیه در زمان عادی متفاوت است در این دوره علاوه بر تامین نیازهای روزانه باید به تغییراتی که بر اثر بیماری در بدن ایجاد می‌شود توجه داشت. این تغییرات می‌تواند طیف وسیعی از تغییرات را شامل شود که شامل کاهش اشتها، کاهش حس بویایی و چشایی، عدم توانایی در جویدن و بلع، ضعف ناشی از بیماری، عدم رغبت به غذاهای خاص و تغییراتی دیگر بسته به شدت و مدت ابتلا به بیماری باشد. بنابراین در تغذیه بیماران باید وضعیت بیمار بررسی شده و متناسب با وضعیت بیمار برنامه غذایی او را تهیه کرد. اگر چه تنظیم رژیم غذایی بیمار بهتر است توسط کارشناس تغذیه و رژیم درمانی صورت گیرد ولی توصیه های کلی به بیماران می‌تواند به کسانی که به خدمات مشاوره تغذیه و رژیم درمانی دسترسی ندارند کمک کننده باشد. در این بخش توصیه های کلی در ارتباط با تغذیه بیماران مبتلا به (COVID-19) ارائه می‌شود. بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به (COVID-19) رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالا می‌باشد. البته این رژیم برای بیمارانی است که توانایی جویدن و بلع را دارند و برای بیماران بد حال از رژیم‌های غذایی خاص استفاده می‌شود.

به طور کلی نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آبمیوه‌ها، چای و انواع سوپ‌ها همزمان با شروع علائم توصیه می‌شود هضم ترکیبات مایع نیاز به انرژی کمتری دارد، در نتیجه بدن انرژی کافی برای مقابله با بیماری را خواهد داشت. مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک می‌کنند و باعث تسکین گلودرد می‌شود. از دیگر ترکیبات مهم در مقابله با این بیماری می‌توان به دریافت کافی ریز مغذی‌های مؤثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، ویتامین D، E، B6، روی، منیزیم، سلنیم و امگا 3 به ویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد. به عنوان نمونه سلول‌های سیستم ایمنی غنی از ویتامین C بوده و در شرایط استرس دستیابی ویتامین C به سلول‌های درگیر افزایش می‌یابد که خود توجیه کننده افزایش نیاز به ویتامین C در شرایط بیماری و التهاب است. متخصصان معتقدند ویتامین C نقش مهمی را در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری و کنترل بیماری عهده دار است.

توصیه ها:

- رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۶ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان‌های سبوس دار، انواع جوانه‌ها و گروه میوه‌ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تاکید بر مصرف انواع آن‌ها با رنگ‌های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت‌ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب.
- مصرف منظم وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه.
- در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس‌دار و میوه و سبزی استفاده شود.
- مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- تامین پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات.
- مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی و پروتئین می باشد مصرف کافی و روزانه منابع روی و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد.
- دریافت مکمل‌های توصیه شده از قبیل ویتامین D براساس پروتکل‌های ابلاغی وزارت بهداشت برای گروه‌های سنی مختلف صورت گیرد.
- استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات.

- از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می‌توان استفاده کرد.
- استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد. ویتامین B6 در متابولیسم پروتئین نیز نقش دارد.
- مصرف غذا به صورت کاملاً پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت‌ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنید که کاملاً و به خوبی پخته شده باشد.
- مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو) و مایعات. در تهیه سوپ می‌توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوائی) و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه‌ها به دلیل داشتن انواع ویتامین‌های B و همچنین از تکه‌های سینه مرغ استفاده نمود.
- مصرف مایعات گرم فراوان نظیر آب جوش و چای کم رنگ، شیر کم چرب، مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه‌های میوه‌ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه‌های سبزی‌جات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و ضد عفونی شده. سبزی‌جات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه‌های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می‌گردند.
- مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
- مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان‌های سبوس دار. غلات کامل حاوی ویتامین‌های گروه B و سلنیوم هستند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- مصرف شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحاً پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- استفاده منظم از ماست‌های پروبیوتیک. این مواد در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب‌ها نقش دارند به علاوه ماست منبع خوبی از پروتئین و روی می‌باشد.
- مصرف انواع ماهی حداقل دو بار در هفته. ماهی‌ها حاوی چربی‌های امگا ۳ و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- استفاده از انواع روغن مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد، ذرت، آفتابگردان، سویا و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد. این مواد نیز حاوی امگا 3 هستند و توصیه می‌شود که در محدوده انرژی مورد نیاز مصرف شوند. بطور کلی ۲۵ تا ۳۰٪ انرژی مورد نیاز روزانه باید از چربی و روغن تامین شود. مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. روغن‌های مایع گیاهی حاوی ویتامین E نیز هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.
- گنجاندن انواع آجیل و مغزهای بی‌نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و بعنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل‌ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می‌باشند. البته لازم به ذکر است که نباید در مصرف آن‌ها زیاده روی نمود چون حاوی مقادیر زیادی چربی هستند و موجب اضافه وزن و چاقی می‌شوند.
- از مصرف زیاد فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید چرا که این مواد غذایی حاوی

نمک زیاد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.

- گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل به واسطه وجود فیتو کمیکال‌ها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت آن‌ها و مصرف بی رویه آنها توصیه نمی‌شود.
- از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنید چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است. در کل باید مصرف قند و شکر کاهش داده شده و از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه موثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضد التهابی دارد در حد متعادل استفاده کرد.

مولی امیر المؤمنین علیه السلام می فرمایند:

الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَلَا دَاءَ فِيهِ.

عسل شفا‌ی هر بیماری ای است و هیچ بیماری در آن نیست. (مکارم الأخلاق، ص ۱۶۶)

تغذیه در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-19)

در دوره بیماری اشتهاى بیمار کاهش پیدا کرده و نیاز بدن به مواد مغذی افزایش می‌یابد. به همین علت ممکن است فرد دچار سوء تغذیه شود ولی در دوران نقاهت اشتها افزایش یافته و فرصت جبران کمبودها مهیا می‌شود و می‌توان با یک برنامه مناسب نیازهای فرد در دوران نقاهت پس از بیماری را تامین کرد.

نکات ذیل در تغذیه افرادی که در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-19) هستند باید رعایت شود:

- تامین مقادیر زیاد مایعات مانند آب سالم، آب میوه طبیعی، آب سبزی‌های تازه، چای کم رنگ به میزان حد اقل ۸ لیوان در روز.
- مصرف سوپ داغ و آش‌های سبک و غیر نفاخ
- مصرف روزانه میوه و سبزی تازه
- استفاده از منابع غذایی ویتامین A و ویتامین C
- استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن، سلنیم که تقویت کننده سیستم ایمنی است.
- استفاده از روغن‌های گیاهی مایع به جای روغن‌های حیوانی
- استفاده متعادل از عسل همراه با مایعات گرم برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی
- اضافه کردن سیر، پیاز و زنجبیل در حد متعادل به غذا جهت تقویت سیستم ایمنی
- استفاده از زنجبیل و موز برای کسانی که حالت تهوع دارند
- مصرف منظم تمام وعده‌های اصلی غذایی به خصوص صبحانه و دو تا سه میان وعده در روز جهت تامین انرژی کافی برای فرد

محدودیت های غذایی که باید برای افرادی که در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-19) هستند رعایت شود:

- پرهیز از غذاهای سنگین مثل ماکارونی ، سوسیس و کالباس
- محدود کردن غذاهای چرب و سرخ شده
- محدود کردن فست فودها
- ممنوعیت استفاده از ترشی و سرکه که سبب خشکی و تحریک دستگاه تنفس می‌شود
- محدودیت مصرف نمک، شورها و غذاهای کنسروی
- محدودیت مصرف فلفل ، انواع سس تند و خردل
- محدودیت مصرف قند و شکر ، نوشابه های گازدار ، آب میوه های صنعتی دارای قند افزوده ، شربت های شیرین و شیرینی‌ها
- محدود کردن نوشیدنی‌های تند و محرک مثل قهوه، چای غلیظ و نسکافه
- محدودیت استفاده از چربی های حیوانی مثل کره ، خامه و سرشیر
- مصرف نکردن روغن حیوانی ، پیه و دنبه

راهنمای نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای پیشگیری از بیماری (COVID-19)

نگهداری و آماده سازی بهداشتی مواد غذایی در کنار رعایت بهداشت فردی و بهداشت محیط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که خوردن و آشامیدن مواد غذایی یکی از راه‌های مهمی است که می‌تواند باعث ورود عوامل بیماری‌زا به بدن شود. در این قسمت نکات اصلی مربوط به رعایت بهداشت در نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای پیشگیری از بیماری (COVID-19) توضیح داده شده است:

رعایت نظافت در هنگام کار با مواد غذایی:

- استفاده از ماسک‌های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری و تهیه و توزیع غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
- دست‌ها مهم‌ترین راه جهت انتقال میکرو ارگانیسم‌های خطرناک (باکتری‌ها، ویروس‌ها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش‌های یک بار مصرف در هنگام آماده سازی، طبخ و توزیع غذا برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا ضروری است.
- 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 و توزیع غذا با آب و صابون بشویید.
- ویروس کرونا روی دست، پارچه‌های تمیز و تجهیزات آشپزخانه، به ویژه تخته برش باقی می‌مانند و کوچکترین تماس می‌تواند آن‌ها را به مواد غذایی منتقل نماید بنابر این:
پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده‌های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست‌های خود را کاملاً بشویید.
- تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می‌روند را شستشو و گندزدایی نمائید. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده‌های غذا می‌باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروب‌ها / ویروس‌ها است. پارچه‌ها و حوله‌ها تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی‌شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه‌های جداگانه استفاده نمائید تا از منتشر شدن میکروب‌ها / ویروس‌ها جلوگیری شود.

عدم تماس غذاهای خام با غذاهای پخته:

"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، آنها را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهدارید.
- در زمان کارکردن 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 نموده اید 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 فله ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنید.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف انواع لبنیات، انواع کنسروها و غذاهای آماده، بطری آب های آشامیدنی، نوشیدنی ها و سایر محصولات غذایی بسته بندی شده شسته و ضدعفونی شود.

پخت کامل غذاها:

- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسمهای خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای 70 درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (70 درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسمها در مدت 30 ثانیه از بین می رود.
- معمولاً مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد 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 خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به 70 درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت 1 دقیقه جوشانده شوند.
- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهید.

پخت و پز ایمن در مایکروویو:

- مایکروویوها 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 ویروسها همچنان زنده بمانند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که غذای پخته شده در مایکروویو به طور کامل به دمای ایمن (70 درجه) رسیده و همه قسمت های آن بخوبی داغ شده 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 مایکروویو استفاده نمود.

نگهداری غذاها در دمای مناسب:

- با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسمها 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 فریزر نیز پایدار است، رعایت اصول 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 (ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد) سرد کنید.
- باقیمانده 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. یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان های سرد انجام دهید.

استفاده از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا:

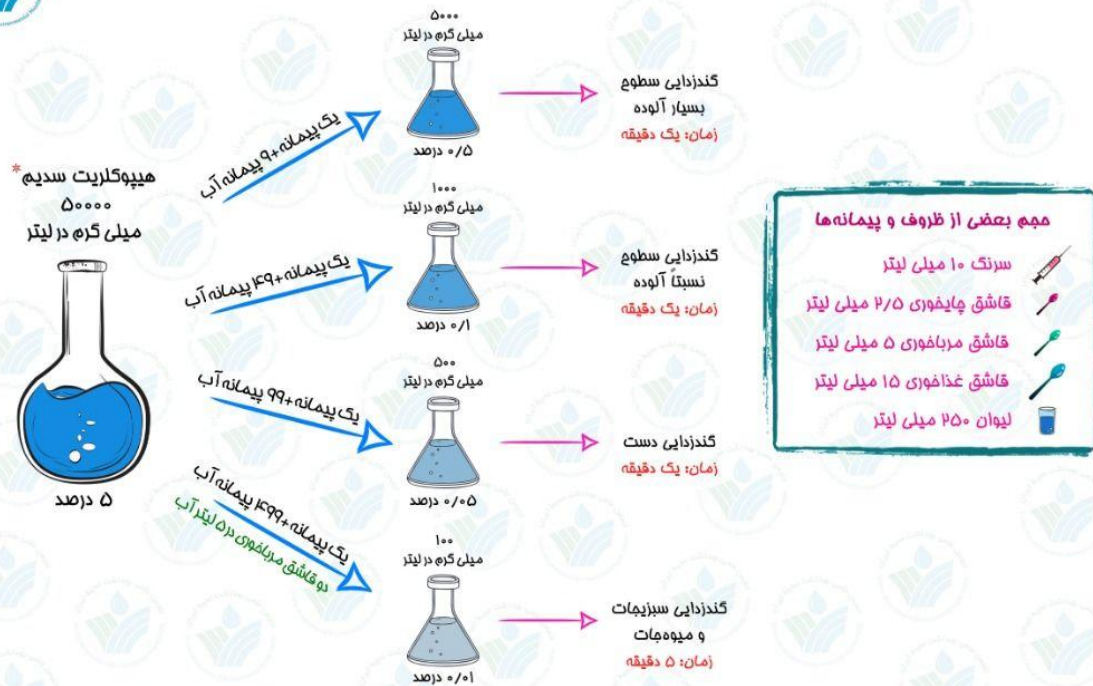
برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.

- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روشهای سالم سازی آب (جوشاندن، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنید.
- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک / سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود میوه ها عموما نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک / سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش ۴ مرحله ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:
- جهت ضد عفونی کردن سبزی ها/ میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:

- مرحله اول، **پاک سازی** اولیه است. در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی از آب خارج کنید.
- مرحله دوم، **انگل زدایی** است، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح آب بیاید. 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، **میکروب زدایی/ویروس زدایی**. مقداری از محلولهای ضدعفونی کننده حسب دستور روی کالاهای ضدعفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می کنید، در آب افزوده تا محلول ضدعفونی کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضدعفونی کننده قرار داده تا میکروب /ویروس های آن از بین برود.
توجه اگر پودر پر کلرین هم در دسترس نباشد می توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضدعفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.
- مرحله چهارم، **آبکشی ساده** است تا اثر مواد شیمیایی (پودر پرکلرین یا وایتکس و ...) که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.



راهنمای تصویری رقیق سازی و کاربرد مملول هیپوکلریت سدیم در گندزایی سطوح، دست، سبزی و میوه



* مملول هیپوکلریت سدیم در بازار ممکن است بنام های سفید کننده، ضد عفونی کننده و یا با نامهای تماري متعددی عرضه شود. دقت کنید که بر روی بسته بندی عبارت هیپو کلریت سدیم با کار فعال ۵٪ درج شده باشد و در ترکیب آن از سایر مواد شیمیایی استفاده نشده باشد.

نکات کلیدی : پس از شیوع ویروس کرونا رعایت بهداشت فردی به خصوص در رابطه با اقلام خوراکی بیش از پیش باید مورد توجه قرار گیرد. توصیه می شود 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 . کلیه مراحل سالم سازی (پاک زدایی، انگل زدایی و میکروب/ویروس زدایی و شستشو با آب خالص) باید رعایت شده 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 را 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 خو رشتی ، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می رود.

- 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 بدقت با آب و صابون شسته شده و در شرایط کاملاً استریل ظروف آماده سازی و بسته بندی هم شسته و ضد عفونی شوند.

- در موقع مصرف سبزی های فریز شده با دست های کاملاً تمیز کیسه فریزر را جدا کنید و سبزی فریز شده را مستقیماً 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 و کیسه فریزر را در سطل زباله درب دار بیندازید.

- هرگز سبزی هایی که یخ زده است را در یخچال قرار ندهید تا ابتدا یخ آن آب شود بعد طبخ را انجام دهید پختن سبزی بلافاصله پس از خروج از فریز ر 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 نانوائی جداً خود داری کنید، از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی ها وجود دارد هم 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 نانوائی 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.