



14 نکته برای پرهیز و محدودیت های غذایی در دوران نقاهت بیماری COVID-19

در دوران نقاهت بیماری کرونا باید نکات تغذیه ای زیر رعایت گردد :

- پرهیز از غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس که هضم آن دشوار است.
- محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیرپیتزا، انواع کوکو و کتلت
- محدود کردن مصرف انواع فست فودها و غذاهای آماده فرآوری شده
- ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شود.
- محدودیت مصرف نمک و شورها و غذاهای کنسروی شور
- محدود کردن مصرف شیر و لبنیات (بجز نوع پروبیوتیک) که ایجاد موکوس در دستگاه تنفسی می کنند.
- محدود کردن استفاده از رب گوجه، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل
- محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبنمیه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند
- محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه و چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ
- اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
- ممنوعیت استفاده از سیوس در صورت وجود اسهال
- ممنوعیت استفاده از روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و... برای سرخ کردن مواد غذایی
- محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه و...
- تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشارخون بالا و...)