

نقش تغذیه مناسب در پیشگیری و درمان کرونا ویروس

مؤلفین:

صادق امیدی

دینا قلی پور (کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی)

انتشارات جوهر حیات ۱۴۰۰

سرشناسه	: امیدي، صادق، ۱۳۴۰-
عنوان و نام پدیدآور	: نقش تغذیه مناسب در پیشگیری و درمان کرونا ویروس / مؤلفین، صادق امیدي، دینا قلی پور.
مشخصات نشر	: ایلام: جوهر حیات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهري	: ۱۲۴ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۴-۵۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تغذیه -- درمان -- کرونا -- پیشگیری
موضوع	: Nutrition - Treatment - Corona - Prevention
شناسه افزوده	: قلی پور ، دینا، ۱۳۶۲
رده بندی کنگره	: SF۴۸۷
رده بندی دیویی	: ۵/۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۸۵۲۳۸۶



نقش تغذیه مناسب در پیشگیری و درمان کرونا ویروس

مؤلفین: صادق امیدي - دینا قلی پور (کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی)

طراح جلد: علی امیدي

صفحه آرای و ویراستار: محمد امیدي

ناشر: جوهر حیات

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۹۴-۵۵-۲

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۷ هزار تومان

نشانی ناشر: ایلام، بلوار دانشجو، روبروی دانشگاه پیام نور، مجتمع تجاری آریان

تلفن: ۲۲۳۲۲۰۴ (۰۸۴۳) همراه: ۰۹۱۸۳۴۲۱۹۵۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
۱۳	ویروس کرونا چیست
۱۳	علائم بیماری کرونا چیست
۱۴	این ویروس چگونه منتشر می شود
۱۴	این ویروس چه کسانی را مبتلا می کند
۱۵	بهترین راه پیشگیری کدام است
۱۶	تغذیه در دوران کرونا چقدر اهمیت دارد
۱۷	-تغذیه مناسب، سپر دفاعی قوی در جنگ با کرونا
۱۸	چرا تغذیه مناسب در دوران کرونا اهمیت دارد
۲۰	برای بهتر کردن تغذیه مان در دوران کرونا چه بکنیم
۲۱	اگر کرونا گرفتیم چی بخوریم
۲۳	مصرف پروتئین برای بهبود یافتن از کرونا
۲۳	نوشیدن مایعات برای تقویت سیستم ایمنی
۲۳	مصرف روغن برای بهبود یافتن از کرونا
۲۴	مصرف ویتامین D برای درمان کرونا
۲۴	نقش ویتامین C در درمان کرونا
۲۴	مصرف پروبیوتیک ها در دوران کرونا
۲۵	مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ برای درمان کرونا
۲۵	فواید کلم در درمان کرونا

- ۲۶..... علائم گوارشی بیماری کووید ۱۹
- ۲۷..... علائم متنوع کووید-۱۹
- ۲۸..... سیر بیماری کووید-۱۹
- ۲۹..... در صورت بروز علائم گوارشی کرونا چه باید کرد:
- ۳۱..... چه زمانی با پزشک در تماس باشیم
- ۳۲..... چه غذاهایی از جریان شدید بیماری کرونا جلوگیری می کنند
- ۳۵..... غذاهایی که نیاز داریم
- ۳۶..... امگا ۳ بیشتر جریان بیماری کووید-۱۹ را خفیف می سازد
- ۴۰..... بیماران کرونایی باید مواد غذایی مناسب دریافت کنند
- ۴۳..... منو غذایی مناسب برای کرونایی ها
- ۴۴..... کلیات در مورد برنامه (منو) غذایی بیماران
- ۴۵..... منو در وعده های غذایی روزانه
- ۴۶..... مایعات صاف
- ۴۸..... مایعات کامل
- ۴۹..... نرم
- ۴۹..... جامد
- ۵۰..... ناهار و شام
- ۵۴..... میان وعده
- ۵۵..... نکات مهم در تنظیم برنامه غذایی بیماران دیسترس
- ۵۶..... انواع منو غذایی قوام جامد
- ۵۸..... در روزهای کرونایی به این مواد غذایی لب نزنید
- ۵۹..... تقویت سیستم ایمنی با رژیم غذایی

- ۶۰..... در دوران کرونا مکمل بخوریم یا نخوریم
- ۶۱..... مواد غذایی که در روزهای کرونایی باید دور آنها خط بکشیم
- ۶۳..... میوه ها و سبزیجات مفید در دوران کرونا
- ۶۴..... خوراکی های مفید در روزهای کرونایی
- ۶۵..... زنگ خطر ابتلا به کرونا در چاق ها
- ۶۷..... توصیه های مهم تغذیه ای در دوران کرونا
- ۶۸..... بیماران کرونایی چه بخورند
- ۷۰..... توصیه های غذایی در قرنطینه خانگی، در زمان قرنطینه چی بخوریم
- ۷۱..... توصیه های عمومی
- ۷۱..... برنامه داشته باشید، فقط آنچه را که لازم دارید خریداری کنید
- ۷۲..... محصولات تازه را در اولویت قرار دهید
- ۷۳..... غذاهای خانگی طبخ کنید
- ۷۳..... از امکان ارسال و تحویل غذا استفاده نمایید
- ۷۴..... از میزان هر وعده غذایی که می خورید آگاه باشید
- ۷۴..... روش های ایمن سازی مواد غذایی را دنبال کنید
- ۷۵..... مصرف نمک را محدود کنید
- ۷۶..... مصرف شکر را محدود کنید
- ۷۷..... مصرف چربی را محدود کنید
- ۷۸..... فیبر کافی مصرف نمایید
- ۷۹..... هیدراته بمانید؛ آب و مایعات زیاد مصرف نمایید
- ۷۹..... از نوشیدن الکل خودداری کنید یا حداقل آن را کاهش دهید
- ۸۱..... از وعده های غذایی خانوادگی لذت ببرید

- تغذیه مناسب بیماران مبتلا به کرونا چیست..... ۸۲
- دمنوش‌هایی که در مبارزه با کرونا به یاری سیستم ایمنی بدن می‌شتابند..... ۸۸
- ۱ (دمنوش آویشن و شیرین بیان به همراه عناب..... ۹۵
- ۲ (دمنوش بابونه..... ۹۶
- ۳ (دمنوش نعنا..... ۹۶
- ۴ (دمنوش مرزنجوش..... ۹۶
- ۵ (دمنوش مریم گلی..... ۹۷
- ۶ (سیاهدانه..... ۹۷
- ۷ (زوفا..... ۹۷
- توصیه ها..... ۱۰۰
- عبور از کرونا با تغذیه مناسب..... ۱۰۵
- تأثیر سوء تغذیه بر افزایش مرگ و میر بیماران بستری..... ۱۱۱
- علل بروز سوء تغذیه در بیماران کرونایی چیست..... ۱۱۱
- نقش تغذیه در بهبود بیماران بستری مبتلا به کرونا..... ۱۱۲
- نقش واحد تغذیه بیمارستان‌ها در بهبود بیماران مبتلا به کرونا..... ۱۱۲
- لزوم توجه به تغذیه بیماران پس از ترخیص..... ۱۱۳
- لزوم کاهش مصرف چربی برای ارتقای سیستم ایمنی..... ۱۱۶
- چه روغن‌هایی مصرف کنیم..... ۱۱۶
- ضرورت دریافت پروتئین از منابع حیوانی و گیاهی به میزان کافی..... ۱۱۶
- آیا مصرف مولتی ویتامین برای همه ضروری است..... ۱۱۷
- مصرف شیرینی ممنوع!..... ۱۱۸
- نحوه ضدعفونی کردن میوه و سبزی..... ۱۱۹
- منابع و مآخذ..... ۱۲۳

مقدمه

از آنجایی که اکثر قریب به اتفاق تحقیقات دانشمندان و صاحب نظران در خصوص " رابطه رژیم غذایی و بیماری کووید-۱۹ " بر این نکته است که برای حفظ سلامت خود و یک سیستم ایمنی بسیار خوب و مناسب به عنوان سپر دفاعی بدن، نیاز به تنوع غذایی است که می شود با استفاده از خوراکی های مغذی سیستم ایمنی بدن را در مقابله با بیماری کرونا تقویت کرد.

لذا با ادامه گسترش و انواع این ویروس بسیار خطرناک مردم باید به خوبی بدانند که چه اقداماتی برای جلوگیری از جریان شدید بیماری کووید-۱۹ می توانند انجام بدهند.

بنابراین در مرحله اول یکی از ضروریات، اطلاع رسانی و آگاهی بخشی افراد جامعه به طرق مختلف است. لذا، اثر حاضر حاصل بررسی ها، پژوهش ها و تحقیقات لازم در پایگاه های متعدد و متناسب با آخرین شواهد و قرائن صاحب نظران که با نظر متقن جمعی از کارشناسان و متخصصین امر تغذیه و رژیم درمانی، کارشناسان دارو و همچنین سازمان بهداشت جهانی که اکثر آن در سایت های مختلف موجود و مؤثر

واقع شده و تمامی مندرجات آن با مستند و ذکر آدرس بوده به جهت افزایش آگاهسازی و اطلاعات لازم تغذیه‌ای برای استفاده عموم بویژه مبتلایان به کرونا گردآوری، تهیه و تدوین شده است.

معهدا در اینجا با توصیه‌های متخصصین و صاحب نظران امر تغذیه و دارو که متفقاً با تاکید بر استفاده خوراک مغذی و مناسب به عنوان یک سپر دفاعی قوی، پیشگیری و خنثی کننده این ویروس وحشتناک آشنا و بهره‌مند خواهید شد. امید است مورد استفاده موثر عموم بویژه بیماران کرونایی واقع گردد، چرا که همه ما معتقدیم که راه پیشگیری واقعه قبل از وقوع بهتر از علاج است.