

## توصیه های تغذیه ای برای کاهش تهوع

اجتناب از قرار گرفتن در معرض بوی غذا هایی که رایحه تند دارند.

۲. افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم

غذا در هر وعده.

۳. استفاده از تکه های میوه یخ زده.

۴. استفاده از آبنبات های طعم دار نعنای یا لیمو.

۵. استراحت بیشتر.

## مواد غذایی مناسب برای درمان اسهال

ماست، برنج، پوره سیب، سیب پخته، کمپوت سیب بدون

شکر، نان تست، پوره سیب زمینی (همراه با کمی نمک

بدون افزودن روغن) جوجه آبپز، ماست، آب مرغ، سوپ

مرغ بدون چربی یا کم چربی، آب.

## محدودیت غذایی در دوران بیماری و نقاهت

۷. محدودیت مصرف مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های

صنعتی، نوشابه های گازدار، قند، شکر، مربا.

۸. محدودیت مصرف نوشیدنی ها و خوراکی های محرک

مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ.

۹. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل.

۱۰. خودداری از مصرف سبوس در صورت وجود اسهال.

۱۱. خودداری استفاده از روغن های غیر سرخ کردنی برای

سرخ کردن یا تفت دادن.

۱۲. محدود کردن مصرف روغن ها و چربی های حیوانی

مانند روغن حیوانی، کره، پیه، دنبه.

## محدودیت غذایی در دوران بیماری و نقاهت

۱. عدم مصرف غذاهای سنگین مانند آب گوشت غلیظ

و چرب، ماکارونی های چرب، غذاهای دیر هضم مانند

سوسیس و فست فود ها.

۲. محدودیت مصرف غذاهای پرچرب و یا سرخ شده

مانند پیتزا، انواع کوکو، کتلت، الویه سس دار.

۳. عدم استفاده از انواع ترشی ها و سرکه.

۴. محدودیت مصرف نمک و کلیه شورها و غذاهای

کنسروی.

۵. محدودیت مصرف شیر و لبنیات پرچرب (بجز

پروبیوتیک)

۶. محدودیت مصرف رب گوجه، فلفل، انواع سس های

تند و سس خردل.



## رژیم غذایی بیماران مبتلا به

کووید-۱۹

میترا امامی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

## مواد غذایی مفید جهت رفع بی اشتهایی

۱. میوه ها و سبزی ها با تاکید بر سیب، انار، پرتقال، انجیر

۲. چای همراه با لیمو و زنجبیل

۳. ادویه ها و گلپر (با اضافه کردن به غذا)

۴. سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود.

۵. شیر برنج همراه با سیاه دانه و کمی دارچین.

۶. شله زرد با خلال بادام و پسته.

۷. مغزها و خشکبار شامل گردو، پسته، بادام، نخودچی و کشمش

، مویز بعنوان میان وعده روزانه.

۸. اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا سایر غذاها.

۹. اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو،

بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها.

منابع: دستورالعمل های تغذیه وزارت بهداشت

## توصیه های تغذیه ای در صورت یبوست

مصرف فیبر به میزان کافی.

منابع غذایی خوب فیبر عبارتند از:

۱. غلات کامل مانند نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جو دوسر و غلات پرک شده.

۲. انواع حبوبات مانند عدس، ماش، لوبیا، نخود و لوبیای سویا.

۳. مغزها مانند بادام، گردو، پسته، فندق یا مغز انواع تخمه.

۴. میوه ها مانند انواع سیب با پوست، پرتقال، کیوی، انجیر

۵. انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر.

۶. انواع سبزی ها مانند هویج، نخود فرنگی و سبزی کلمی

۷. هویج، کدو حلوائی، شلغم به صورت آبپز.

۸. خشکبار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده.

۹. مصرف آب و مایعات به مقدار کافی (۶-۸ لیوان در روز)