

مواد غذایی مفید برای بیماران کرونایی که تب دارند

مصرف مواد غذایی که با عفونت‌های باکتریایی و ویروسی مقابله می‌کند، برای بیماران کرونایی تب دار توصیه می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، بنابراین در مراقبت تغذیه‌ای بیماری‌های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و املاح است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، باید توجه کرد که با بالا رفتن یک درجه سانتی‌گراد حرارت بدن، ۱۳ درصد متابولیسم بدن افزایش می‌یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می‌شود.

در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود. بنابراین مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذائی حاوی میوه اعم از موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال، سبزی‌هایی مانند اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوا، گوجه فرنگی و سیب زمینی، شیر و ماست و دوغ برای تامین پتاسیم توصیه می‌شود.

همچنین در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می‌یابد. بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت‌ها اعم از گوشت قرمز، مرغ، ماهی، طیور، انواع لبنیات پاستوریزه شامل پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ و تخم مرغ توصیه می‌شود.

در عین حال نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می‌شود تا بخشی از انرژی، پروتئین، بعضی ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را تامین کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می‌کند.

ویتامین A: کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می‌کند و کمبود آن منجر به کم‌خونی ناشی از فقر ویتامین A می‌شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتاً در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کاروتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است؛ بتاکاروتن هم یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های غیرواگیر کمک می‌کند و عمدتاً در میوه‌های رنگی و سبزی‌های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوا، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.

ویتامین E: علاوه بر داشتن فعالیت آنتی‌اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می‌شود. روغن جوانه گندم، روغن فندق، روغن کانولا، روغن گلرنگ، روغن بادام، روغن هسته انگور و روغن آفتابگردان از اصلی‌ترین منابع این ویتامین به شمار می‌آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب‌زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

ویتامین D: دریافت مناسب از منابع غذایی ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ و قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می‌کند.

ویتامین C: علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی‌اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می‌شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخان‌ها باعث از بین رفتن این ویتامین می‌شوند. منابع این ویتامین عبارتند از انواع فلفل، سبزی‌های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، سیب زمینی، هندوانه، مرکبات، کیوی و دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

ویتامین‌های گروه B: در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می‌یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین‌های گروه B افزایش می‌یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی‌ها به ویژه برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس‌دار، حبوبات و مغزها تامین شود.

ویتامین B۱۲: کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت‌های ویروسی می‌شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین‌های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات است.

آهن: کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود. منابع حیوانی شامل گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن «هم» است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی‌ها، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن «غیر هم» دارند. اگرچه تخم مرغ نیز منابع حیوانی آهن است، اما آهن آن «غیر هم» است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد.

روی (Zn): از نشانه‌های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.

سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی توصیه شده اگر چه به دلیل ترکیبات خاصی که دارند می‌توانند در مقابله با عفونت‌های باکتریایی و ویروسی مفید باشند، اما شواهدی مبنی بر مصرف آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.