توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماری تنفسی و کرونا ( کووید 19 )

**- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو ترش یا آب نارنج تازه استفاده کنید .
- از هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.**

**- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C با غذا توصیه می شود**

**- از مصرف سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و غذاهای چرب و سنگین اجتناب شود.**

**- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.**

**- کمبود ریز مغذی هایی مثل آهن و روی هم ، سیستم ایمنی بدن را تضعیف میکند. از منابع غذایی این ۲ ریز مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت، شیر، و لبنیات و سبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار بیشتر استفاده شود.**

**- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کبابهایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود .**

**- ازخوردن غذا و مایعات در مکانهایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند خودداری شود.**

**- در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید .**

**- از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل پرتقال های تو سرخ ، گریپ فروت ، و ... استفاده کنید.**

**بخاطر داشته باشید رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و حصول اطمینان از دریافت کافی ریز مغذی ها و پروتئین از برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری ازابتلا به بیماریها ازجمله ویروس کرونا دارد.**

**گروه تغذیه و بهبود جامعه – مرکز بهداشت استان**