



نشریه آموزشی والدین شماره ۳

نکات مهم تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا

ویروس ها بدون همکاری و مشارکت بدن میزبان امکان تکثیر و بیماری زایی ندارند. افراد با کمبود مواد مغذی و ضعف سیستم ایمنی بیشتر در معرض ابتلا به عفونت های ویروسی و نیز تشدید شرایط بیماری پس از ابتلا به آن قرار دارند. لذا بررسی وضعیت تغذیه ای و برطرف نمودن کمبود های تغذیه ای جهت پیشگیری از ابتلا به عفونت های ویروسی و درمان آنها ضروری به نظر می رسد. بدین منظور توصیه می شود نکات تغذیه ای زیر را رعایت نمایید.

مصرف کافی مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی

مواد مغذی بسیاری در عملکرد مناسب و تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. در زیر به مهم ترین آنها پرداخته شده است

۱. منابع پروتئینی

افزایش پروتئین در یافتی به میزان ۱۰ درصد (در صورت عدم وجود سایر مشکلات مانند اختلالات کلیوی) جهت تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت های ویروسی توصیه می شود. منابع غنی پروتئین شامل منابع پروتئینی حیوانی (گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ، غذاهای دریایی مانند ماهی) حبوبات مانند سویا

۲. اسید آمینه آرژنین

آرژنین یک آمینو اسید است که فعالیت سیستم ایمنی بدن را از طریق افزایش فعالیت T_CELL ها بهبود می بخشد. منابع غنی آرژنین شامل مغزها، حبوبات، منابع پروتئینی حیوانی (گوشت قرمز، ماکیان مانند مرغ، غذاهای دریایی مانند ماهی)

۳. اسید چرب امگا - ۳

گروهی از اسیدهای چرب غیر اشباع است که سیستم ایمنی بدن را از طریق بهبود فعالیت B_CELL ها تقویت می نماید. منابع غنی امگا - ۳ شامل ماهی، روغن کانولا، روغن کلزا، گردو



نشریه آموزشی والدین شماره ۳

۴. ویتامین A

یکی از ویتامین های محلول در چربی است که کمبود آن زمینه را برای بروز عفونت فراهم می کند. ویتامین A یک ویتامین ضد التهاب است که در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و یکپارچگی مخاطی نقش دارد. منابع غنی ویتامین A شامل تخم مرغ و میوه ها و سبزی های زرد رنگ (حاوی بتا کاروتن که پیش ساز ویتامین A است)

۵. ویتامین D

مطالعات اخیر نشان داده اند که ویتامین Dی از ابتلا به عفونت های تنفسی بویژه عفونت های ویروسی جلوگیری می نماید. منابع غنی ویتامین D شامل ماهی های چرب، لبنیات، زرده تخم مرغ

۶. ویتامین E

ویتامین E از جمله ویتامین های محلول در چربی است که عملکرد آنتی اکسیدانی قوی داشته و به بدن و با حفظ یکپارچگی غشای T_CELL ها در تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با عوامل بیماری زا مانند باکتری ها و ویروس ها کمک می نماید. منابع غنی ویتامین E شامل مغزها مانند بادام، بادام زمینی، فندق و روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و سویا

۷. ویتامین B۶ (پیریدوکسین)

پیریدوکسین در تولید سلول های سفید خون از جمله T_CELL ها و اینترلوکین-۲ نقش دارد. منابع غنی ویتامین B۶ شامل منابع پروتئین حیوانی، سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، میوه ها (غیر مرکبات)

۸. ویتامین B۱۲ (کوبالامین)

کمبود B۱۲ باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شوند. کوبالامین در تولید سلول های سفید خون نقش حیاتی دارد و از این طریق سبب تقویت ایمنی می شود. منابع غنی ویتامین B۱۲ شامل پروتئین حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی ها، ماکیان، لبنیات و تخم مرغ



۹. ویتامین C (آسکوربیک اسید)

اسکوربیک اسید یک ویتامین محلول در آب است که از طریق تجمع در سلولهای فاگوسیتیک مانند نوتروفیل سبب بهبود وضعیت کموتاکسی، فاگوسیتوز و در نهایت از بین بردن باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌شود. منابع غنی ویتامین C شامل میوه‌ها مانند پرتغال، لیمو، کیوی، گریپ فروت و سبزی‌هایی مانند گل کلم و فلفل دلمه‌ای

۱۰. وی (زینک)

کمبود روی از طریق کاهش تعداد ماکروفاژها و منوسیت‌ها و افزایش استرس اکسیداتیو باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. منابع غنی روی شامل غلات کامل، لبنیات و منابع پروتئین حیوانی

۱۱. سلنیوم

مصرف کافی سلنیوم سبب کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش التهاب و نیز از طریق سنتز گلووتاتیون پراکسیداز که محافظ نوتروفیل‌ها می‌باشد، سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. منابع غنی سلنیوم شامل منابع پروتئین حیوانی، موز، لبنیات، قارچ، برنج قهوه‌ای

نکات قابل توجه

- ✓ مصرف دوزهای بالای ویتامین‌ها و مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده‌ای در پیشگیری از بیماری‌های عفونی ندارد. مکمل در حد توصیه‌های استاندارد در افرادی که دریافت کافی از منابع غنی موارد مغذی مذکور را ندارد توصیه می‌شود
- ✓ تاکنون انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی گزارش نشده است. ولی بهتر است برخی موارد احتیاطی در زمینه بهداشت مواد غذایی رعایت شود. منابع غذایی حیوانی حتماً به صورت کاملاً پخته مصرف شود. از مصرف غذاهای خام و پخته استفاده شود. مابین آماده سازی مواد غذایی خام و پخته دست خود را کاملاً بشویید
- ✓ از به اشتراک گذاشتن وسایل مورد استفاده در مصرف مواد غذایی مانند قاشق، چنگال، کادر و لیوان اجتناب ورزید. همچنین از مصرف غذاهایی که مستقیماً با دست تماس پیدا می‌کنند اجتناب نمایید.



نشریه آموزشی والدین

شماره ۳

- ✓ در زمینه مصرف مایعات تا حد امکان، مایعات کافی و فراوان بنوشید. هیدراته بودن به بدن برای دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب کمک می نماید.
- ✓ در زمینه تغذیه با شیر مادر، بر طبق آخرین رهنمود های CDC که در فوریه ۲۰۲۰ منتشر شده است، هنوز مستندات مبنی بر انتقال ویروس به کودک شیر خوار از طریق شیر مادر مبتلا به کرونا ویروس وجود ندارد. اگر چه بهتر است در این زمینه با احتیاط عمل شود.
- ✓ اگر چه برخی مواد غذایی گیاهی (مانند سیر) حاوی ترکیبات و فیتوکمیکال هایی هستند که می توانند در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر باشند، ولی بزرگنمایی اثرات مفید آنها و مصرف بی رویه این مواد غذایی می تواند اثرات سوئی بر متابولیسم بدن داشته و نیز با اثرات سایر مواد غذایی و مکمل ها و دارو های تجویز شده احتمالی تداخل ایجاد نمایند.