

## ((توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار))

✓ مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف گردد. توصیه می شود آب و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی استفاده شود.

✓ در فرد تب دار نیاز به پروتئین افزایش می یابد. لذا تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند انواع گوشت، انواع لبنیات پاستوریزه و تخم مرغ توصیه می شود.

✓ به دلیل از دست دادن سدیم و پتاسیم از طریق عرق در مرحله حاد بیماری و هنگام تب، مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم و برای تامین پتاسیم مصرف میوه (موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی و پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست توصیه می شود.

✓ کمبود ویتامین ها و املاح سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود لذا توصیه می شود با مصرف غذاهای حاوی ویتامین ها و املاح مختلف از اختلالات ایمنی در بیماران تب دار پیشگیری نمود:

○ ویتامین C: شواهدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین C در درمان بیماری کرونا وجود ندارد. توصیه می شود غذاهای حاوی ویتامین C مانند انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی، مرکبات، کیوی و دیگر میوه و سبزی ها مصرف شود.

○ ویتامین های گروه B: با توجه به افزایش متابولیسم بدن و افزایش نیاز به ویتامین های گروه B، منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل سبزیجات به ویژه برگ سبز، میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها مصرف شود.

○ ویتامین E: انواع روغن های گیاهی مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان و ذرت، انواع آجیل (فندق، بادام و گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

○ روی (Zn): توصیه می شود غذاهای حاوی روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ مصرف گردد.

○ آهن: از منابع غذایی حاوی آهن شامل منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی و منابع گیاهی شامل انواع سبزیجات، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل استفاده شود. کمبود آهن سبب آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. توصیه می شود جهت افزایش جذب آهن، غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شود.

○ ویتامین B12: کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. لذا توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن شامل پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می باشد.

○ ویتامین A: منابع غذایی حاوی ویتامین A شامل منابع حیوانی: جگر، قلمه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات و منابع گیاهی شامل: میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوایی، زردآلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرما و انواع مرکبات.

○ ویتامین D: توصیه می شود روزانه منابع غذایی حاوی این ویتامین شامل ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ مصرف شود.

**از مصرف خودسرانه مکمل ها در این شرایط خودداری شود زیرا مصرف دوزهای بالای ویتامین و**

**مواد معدنی اثر محافظتی ثابت شده ای در پیشگیری از بیماری های عفونی ندارد.**

✓ بزرگنمایی اثرات مفید سیر، زنجبیل و سایر مواد غذایی و مصرف بی رویه آنها می تواند پیامدهای نامطلوبی بر متابولیسم بدن و تداخل در جذب و تاثیر داروها و مکمل های تجویز شده داشته باشد.

گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان