



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
درمانی تهران بهداشتی

معاونت بهداشت

# توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا

زمستان ۹۸

# ویتامین های مفید جهت مقابله با ویروس کرونا

---

## ویتامین C:

- فلفل سبز – کشمش سیاه – کیوی – پرتقال – توت فرنگی –
- بروکلی – جعفری – آناناس – گریپ فروت – گل کلم – انبه –
- کلم بروکلی

## ویتامین A:

---

- سیب زمینی شیرین - کلم برگ - هویج - اسفناج - جگر گاو -
- کاهو - کره - تخم مرغ - کدو حلوائی - بروکلی - زردآلو - طالبی -
- انبه - فلفل قرمز شیرین

## ویتالمین K

---

جعفیری - پیاز - شلغم - اسفناج - بروکلی - خیار - کلم - توت  
فرنگی -

## ویتالمین B9

---

اسفناج- بروکلی - لوبیا چشم بلبلی و قرمز - جگر گاو - آواکادو  
- کاهو - پرتقال

## ویتامین B6

---

سینه مرغ – گوشت گوساله – ماهی تن – سینه مرغ – دانه های  
آفتابگردان – دانه های کنجد – نخود سبز – لوبیا چیتی

## ویتامین D

---

ماهی کپور – ماهی سالمون – انواع قزل آلا – ساردین –  
روغن کبد ماهی – تخم مرغ – شیر

## ویتامین E

---

فندق - بادام - دانه های آفتابگردان - انبه - اسفناج - کلم برگ -  
چغندر - گوجه فرنگی - کیوی - بروکلی



## توصیه های تغذیه ای جهت پیشگیری از ویروس کرونا

---

- جهت دریافت مقادیر کافی ویتامین C ، روزانه حداقل یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی یا لیمو ترش مصرف کنید.
- مصرف کدو حلوائی را در رژیم روزانه فراموش نکنید.
- مواد غذایی شیرین را محدود کنید.

- 
- از روغن های جامد استفاده نکنید.
  - روزانه حتما یک عدد تخم مرغ یا دو عدد سفیده آن را مصرف کنید.
  - از ادویه جاتی نظیر زردچوبه و زعفران در این روزها بیشتر استفاده نمایید.
  - از جوانه های جو، گندم، ماش و شبدر در رژیم روزانه خود استفاده کنید.

- 
- از بین انواع مغزهای گیاهی ، گردوی داخل پوسته چوبی، بهترین گزینه است که در طول روز مصرف شود.
  - حتما روزانه یک عدد پیاز خام بنفش استفاده کنید.
  - مصرف روزانه خانواده کلم را فراموش نکنید.
  - از کنسرو استفاده نکنید.

- 
- سوسیسی و کالباس را از برنامه خود حذف کنید.
  - حتما روزانه از خوراک عدسی، دال عدس یا لوبیا استفاده کنید. مصرف پروتئین در این روزها بسیار اهمیت دارد
  - از پرتقال های تو سرخ استفاده کنید.

- 
- روزانه حتما از انار قرمز استفاده کنید.
  - خواب کافی داشته باشید.
  - از فرآورده های پروبیوتیکی یا مکمل آن استفاده کنید.
  - از بین انواع روغن ها، از روغن زیتون استفاده کنید.

- 
- شکلات تلخ بخورید.
  - از کنگد و ارده در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
  - حتما ویتامین د خون خود را چک کنید. اگر کمبود دارید حتما درمان کنید.
  - آهن خون خود را چک کنید. کم خونی سبب ضعف سیستم ایمنی میشود.

- 
- گز، سوهان، نقل ، نبات و شیرینی جات را حذف کنید
  - از میوه به استفاده کنید.
  - از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده ( مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو ، کباب هایی که مغز پخت نشده اند ) خودداری شود.