

# توصیه های تغذیه ای برای آنفلوانزا از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

طبق اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بهترین راه پیشگیری از آنفلوانزا شستن مرتب دست ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی است .

با شروع فصل سرما شیوع بیماری های ویروسی شایع می شود که شناخته شده ترین آن آنفلوانزا است که متاسفانه در کشور ما هم با آغاز فصل پاییز این بیماری به صورت اپیدمی در گروه های سنی مختلف به خصوص کودکان درآمده است .

بهترین راه پیشگیری از آنفلوانزا شستن مرتب دست ها، پوشیدن لباس گرم و استفاده از ماسک در اماکن عمومی است . اگر دچار این بیماری شدید برای بهبودی هرچه سریعتر این بیماری استراحت، خواب و تغذیه نقش بسیار مهمی دارد که در صورت رعایت توصیه های تغذیه ای می توانید سریعتر این بیماری را پشت سر بگذارید.

## -زیاد آب بخورید

به دلیل تعریق و تب، بدن با کم آبی مواجه می شود که این امر می تواند بهبودی را به تعویق بیندازد. بنابراین در این دوران مایعات همچون آب ولرم، دمنوش زنجبیل و آویشن، آب ولرم با عسل و لیموترش و آبمیوه ها طبیعی همچون آب سیب، آب پرتقال و لیمو شیرین و آب هویج مصرف کنید. البته توجه کنید اگر دچار پرفشاری خون هستید از دمنوش زنجبیل خودداری کنید.

## -خوردن غذای مقوی

بهترین غذاها در این شرایط سوپ به خصوص سوپ مرغ و گوشت است. سوپ مرغ به طور سنتی به عنوان یک غذای مناسب در هنگام بیماری در نظر گرفته می شود. آب سوپ منبع خوبی از مایعات و الکترولیت ها برای جلوگیری از هیدراتاسیون است. مرغ پروتئین و روی بدن شما را تامین می کند. همچنین دارای ویتامین A به دلیل وجود هویج و ویتامین C به دلیل وجود کرفس و پیاز و است . توصیه می شود از لیموی تازه یا نارنج به مقدار کم هم در سوپ خود استفاده کنید.

## -مصرف ویتامین A و C

میوه و سبزیجات منبع غنی ویتامین C و A است . این ویتامین یک ماده مغذی برای تقویت سیستم ایمنی به ویژه در هنگام بیماری است . لیمو شیرین، پرتقال، شلغم ، کدو حلوايي و لبو را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید. در این دوران از مصرف الکل و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه و نسکافه و نوشابه پرهیز کنید. این نوع نوشیدنی ها دیورتیک بوده و منجر به کم آبی بدن شما شده و می تواند شرایط شما را بدتر کند و دوره نقاهت بیماری را افزایش دهند.

## -خوردن صبحانه و مصرف پروتئین

به دلیل تضعیف سیستم ایمنی باید مواد پروتئینی به منظور تقویت سیستم ایمنی مصرف کنید. تخم مرغ آبپز، عدسی و پنیر با مغزیجاتی مثل بادام، گردو انتخاب های خوبی برای این وعده هستند. اگر اشتها ندارید که سه وعده غذایی را میل کنید حتما تعداد وعده های غذایی را زیاد مثلا به ۶ تا ۷ وعده ولی با حجم کم مصرف کنید.

## -عسل را فراموش نکنید

عسل به دلیل وجود آنتی باکتریال های طبیعی می تواند یک ماده غذایی مناسب برای این دوران شما باشد. اگر دچار سرفه هستید از مصرف شیر، ادویه ها و غذاهای صنعتی و کنسروی خودداری کنید .

## -مکمل ویتامین D مصرف کنید

ویتامین D نقش مهمی در کاهش التهاب در بدن دارد. بهتر است در زمان شروع بیماری یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنید. به یاد داشته باشید همه افراد بالای ۱۲ سال باید ماهانه یک پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف کنند. همچنین از مکمل روی استفاده کنید . مکمل روی منجر به کاهش التهاب و تسریع بهبودی می شود لذا توصیه می شود روزانه تا بهبودی کامل یک عدد مکمل روی مصرف کنید.