**توصیه های تغذیه برای پیشگیری از بیماریهای تنفسی و کرونا**

**عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی ازجمله بیماری ویروس کرونا دارد. کمبود دریافت غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماریها را افزایش می دهد.**

**با مصرف روزانه منابع غذایی سرشار از ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین مانند پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مانند انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ایی ،جعفری،پیازچه، شاهی ، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند. بعنوان مثال مصرف روزانه یک عدد پرتقال یا ۲ عدد نارنگی ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند. هویج و کدوحلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج ، برگ چغندر وبرگ های تیره رنگ کاهو هم از منابع خوب ویتامین A هستند. بطورکلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها بجز سبزی های نشاسته ایی و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.**

**کودکان زیر ۵سال، مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که داروهای کورتونی مصرف می کنند بیشتر در معرض خطر**

**ابتلا هستند و لازم است برای پیشگیری نکات زیر را رعایت نمایند.**

**- هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند.**

**- از هویج و کدوحلوایی در غذاهای روزانه استفاده شود.**

**- مصرف پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه 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 می کند. از منابع غذایی این ۲ ریز**

**مغذی مثل حبوبات بعنوان جایگزین مناسب گوشت ، شیر و لبنیات وسبزیهای برگ سبز و انواع خشکبار**

**بیشتر استفاده 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 جوانه ها گندم ، ماش و شبدر که حاوی ویتامین C هستند در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.**

**- از میوه های حاوی انتی اکسیدان فصل مثل انار ، 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 از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا**

**دارد.**

****