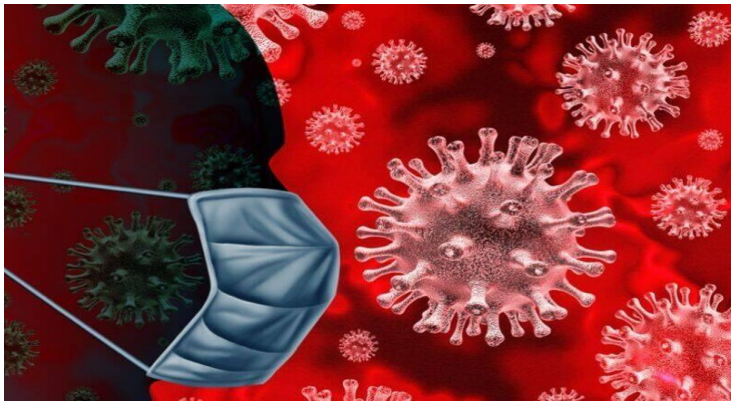
## رژیم غذایی مناسب در کرونا

رژیم غذایی مناسب در شیوع بیماری کرونا موضوعی است که ذهن بسیاری از افراد به خود مشغول ساخته است. از آن‌جا که این بیماری درمان قطعی ندارد، باید سیستم ایمنی بدن را تقویت کنیم. اگرچه این بیماری در برخی مبتلایان شدید اما در برخی موارد نیز همراه با علائم خفیف و قابل تحمل است. بیماران با علائم خفیف می‌توانند با رژیم غذایی مناسب و استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی تا حدود زیادی بدن خود را مقاوم و در برابر بیماری بهتر مبارزه کنند.



رژیم غذایی نه تنها برای پیشگیری بلکه برای کاهش عوارض بیماری در افراد مبتلا نیز موثر است.

## به میزان کافی پروتئین مصرف کنید

مواد غذایی پروتئین‌دار اعم از منابع گیاهی و یا جانوری میتوانند بدن انسان را در برابر ویروس کرونا مقاوم نمایند. مصرف توام آنها تأثیر بیشتری از خود نشان داده است. گوشت یکی از منابع حیوانی سرشار از پروتئین است لکن باید در میزان مصرف آن دقت کنید. چون مصرف بیش از حد گوشت التهاب را در بدن افزایش میدهد.

## به میزان کافی آب بنوشید

مصرف آب در دوران کرونا به دفع سموم بدن بسیار کمک می‌کند. بدون احساس تشنگی نوشیدن آب را انجام دهید. در زمان تشنگی بدن انسان کم آب و سیستم ایمنی تضعیف میشود. در طول روز مقدار زیادی آب و مایعات مصرف کنید تا بدنتان کاملاً از سموم پاک شده و مواد مغذی به راحتی بتوانند به سلول‌های بدن وارد شوند.

برای آن‌که احساس بهتری داشته باشید علاوه بر آب می‌توانید از انواع مایعات همچون چای کم‌رنگ، شیر کم‌چرب، آبمیوه‌های طبیعی و غذاهای رقیق همچون سوپ استفاده کنید.

## از نان های سبوس دار استفاده کنید

در دوران کرونا از غذاهای متنوع بخصوص همراه با انواع نان‌هایی که آرد سبوس‌دار دارند استفاده نمایید.

## به میزان کافی ویتامین C از منابع طبیعی نظیر میوه‌جات و سبزیجات دریافت نمایید.

سبزیجات و میوه‌ها را بصورت خام بعنوان منابع غنی ویتامین C استفاده نمایید. پرتغال، نارنگی، لیموترش و ... از جمله منابع غنی این ویتامین هستند. شما می‌توانید از میوه‌ها و سبزیجات در سالاد نیز استفاده کنید تا انواع ریزمغذی‌ها به اندازه‌ی کافی وارد بدنتان شوند. بدین ترتیب با مصرف این ویتامین سیستم ایمنی بدن تقویت شده و شما کم‌تر در معرض بیماری قرار خواهید گرفت.

مضافا در سبزیجات انواع مواد مغذی همچون ویتامین A نیز وجود دارد. با مصرف میوه‌ها و سبزیجات نارنجی و زرد رنگ همچون هویج، کدوحلوایی و ... ویتامین A مورد نیاز بدن هم تأمین میگردد.

## به میزان کافی ویتامینD مصرف کنید

مصرف به اندازه این ویتامین بدن را در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌کند. البته بخش عمده این ویتامین باید از طریق تماس مستقیم با تابش نور خورشید برای بدن تأمین گردد. لکن در موارد کمبود میتوان با طبق تجویز پزشک از

مکمل این ویتامین نیز استفاده نمود. فقط دقت کنید که اگر این ویتامین بیش از اندازه مصرف شود فرد دچـار مسمومیت دارویی خواهد شد.

## نکته‌ی مهم

بهتر است در دوران بیماری کرونا از غذاهای رستوران‌ها استفاده نکرده و غذا را در خانه تهیه کنید. با تهیه‌ی غذا در منزل ارزش غذایی آن بمیزان بیشتر حفظ و ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنتان را فراهم خواهید کرد.