



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی
خراسان شمالی - بجنورد

توصیه های تغذیه در بیماری کورید ۱۹



واحد تغذیه معاونت درمان
و بیمارستان بنت الهدی
۱۳۹۹

انیسه وطن دوست

در صورت داشتن کم اشتهاپی استفاده از موارد

ذیل توصیه می گردد:

- میوه و سبزی (سیب ، انار ، انجیر ، انبه ، مرکبات)

- سمنو ، جوانه گندم ، جوانه حبوبات ، شیر برنج با

انواع خلال بادام و پسته و گردو ، شله زرد با انواع

خلال بادام ، پسته ، گردو

- اضافه کردن پودر شیر خشک یا انواع جوانه و پودر

مغزها به غذا ها

- آب میوه ها : آب سیب ، آب زرشک ، آب هویج ،

آب پرتغال ، آب انار

- رب انار

- چای لیمو ، چای زنجبیل ، دمنوش دارچین

- اضافه کردن سیاه دانه و زردچوبه به غذاها

در صورت داشتن یبوست استفاده موارد زیر توصیه

می گردد.

❖ سوپ سبزیجات با کدو،هویج،شلغم،انواع حبوبات

❖ انواع مغزها

❖ انواع حبوبات

❖ میوه ها : سیب ترجیحا با پوست ، پرتغال ، گلابی ،

انجیر ، آلو ، زرد آلو

❖ سبزیجات : برگه چغندر ، سبزی خوردن ، سالاد ، انواع

کلم

❖ انواع پوره : پوره هویج، پوره کدو حلوایی ، پوره شلغم

❖ برگه میوه ها : آلو،انجیر،خرما

❖ آب های سم زد(دتاکس واتر) آب به همراه تکه های میوه

وسبزیجات :نعنا،دارچین،لیموترش و عسل

در صورت داشتن حالت تهوع و استفراغ موارد زیر

توصیه می گردد.

- تا زمانی که تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز نمایید.
- بعد از قطع شدن استفراغ از تکه های یخ می توانید استفاده نمایید.

- بعد از قطع شدن استفراغ استفاده از مایعات رقیق : آب سیب ، آب مرغ یا آب گوشت

- بعد از ۸ ساعت از گذشت استفراغ از غذاهای ساده جامد مانند موز ، نان ، برنج ، کته و ماست ، سوپ سبزیجات و گوشت رقیق استفاده شود .

- استفاده از غذاهای خشک و شور ، چوب شور ،

کراکر و بیسکویت ساده

- افزایش دفعات وعده های غذایی و کاهش حجم

وعده های غذایی

- بوییدن پوست لیمو ترش ، سیب ، مرکبات.

- استفاده از آبنبات هایی با طعم نعنا یا لیمو

- تکههای هویج یخ زده مثل هندوانه ، طالبی

- اجتناب از خوردن غذا و نوشیدنی خیلی داغ ،

خیلی شیرین ، خیلی معطر

- استراحت بیشتر

شماره تلفن بیمارستان :

۰۵۸۳۲۲۳۶۵۵ - ۴

سایت بیمارستان :

www.bentolhoda.nkums.ac.ir

در صورت بروز اسهال موارد زیر توصیه می شود:

- موز ، سیب ، سیب پخته ، کمپوت سیب بدون شکر

- پوره سیب زمینی بدون روغن و کمی نمک

- ماست غیر شیرین

- برنج کته

- آب مرغ

- سوپ مرغ کم چرب

- یک استکان چای کم رنگ هر ۶ ساعت

در صورت از دست دادن حس چشایی استشمام و مزه

کردن عمیق عصاره نعنا و چوب دارچین توصیه

می شود.

