



## ملاحظات تغذیه ای در دوران نقاهت:

- مصرف میان وعده های مناسب علاوه بر وعده های اصلی : میوه ، آب میوه طبیعی ، پوره سبزیجات ، سبزیجات تازه و متنوع
- مصرف غذاهای پر پروتئین همچون: پوره گوشت ، آب گوشت : به ویژه در افرادی که کاهش اشتها داشته اند.
- رعایت اصول سالم سازی میوه و سبزیجات و بسته بندی مواد غذایی



## توصیه های تغذیه ای

- اجتناب از مصرف فست فودها ، گوشت های فراوان ، غذاهای سرخ شده که حاوی نمک فراوان و اسیدهای چرب ترانس و اشباع می باشند.
- اجتناب از مصرف غذا در بیرون از منزل و محیط های نامطمئن از نظر بهداشتی و ایمنی
- اجتناب از مصرف نوشابه ها و نوشیدنی های شیرین و قندهای ساده به دلیل اینکه با تضعیف سیستم ایمنی همراه اند.
- رعایت رژیم غذایی خاص بیماران همچون دیابت ، فشار خون ، صرع و ....

- مصرف لبنیات کم چرب و ترجیحا پروبیوتیک که در سلامت دستگاه گوارش تاثیر گذار می باشند و مانع از رشد و تکثیر انواع میکروب می گردند. و در صورت داشتن موکوس زیاد «ترشحات فراوان» محدود کردن این گروه به جز انواع پروبیوتیک
- استفاده از روغن های مایع گیاهی : کلزا، کانولا ، زیتون ، کنجد
- مواد افزایش دهنده سیستم ایمنی : سیر ، پیاز، زنجبیل تازه ، زردچوبه و سیاه دانه
- محدود کردن نوشیدنی و خوراکی های محرک : قهوه و چای ، نسکافه ، شکلات داغ
- محدود کردن رب گوجه ، فلفل ، انواع سس های تند