



طرح ساماندهی سبد غذایی حمایتی برای خانوارهای نیازمند و

بیماران مبتلا به کرونا



دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت

nut.behdasht.gov.ir

فروردین ۱۴۰۰

طرح ساماندهی سبد غذایی حمایتی برای خانوارهای نیازمند و بیماران مبتلا به کرونا

تغذیه مناسب نقش مهمی در پیشگیری و کنترل بیماری های واگیر (کووید-۱۹، سل و ...) و بیماری های غیرواگیر (بیماری قلبی-عروقی، دیابت، سرطان و ...) دارد. با پیروی از یک الگوی صحیح غذایی که همه نیازهای تغذیه ای فرد را تامین کند، می توان از شدت بیماری ها و عوارض ناشی از آنها جلوگیری کرد.

سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری ها، علاوه بر کالری، به پروتئین، ویتامین ها و املاح (به ویژه ترکیبات آنتی اکسیدان از جمله ویتامین های A, C, E, D، آهن، روی و سلنیوم) نیاز دارد.

این ترکیبات باید از طریق منابع غذایی پروتئینی (گوشت، تخم مرغ، حبوبات)، لبنیات و همچنین سبزی ها و میوه ها تامین شوند. بیماران مبتلا به کرونا نیز در صورتی که از تغذیه مناسب و صحیح برخوردار باشند، مقاومت بیشتری در مقابل این بیماری خواهند داشت و خطر افزایش بیماری و مرگ ناشی از این بیماری کاهش می یابد.

هدف از برنامه ریزی برای ساماندهی سبد غذایی نیازمندان و بیماران مبتلا به کرونا، معرفی سبد غذایی سالم و متناسب با نیاز بیماران و تامین کالری، پروتئین، املاح و ویتامین های موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن بیمار جهت مقابله با ویروس و عوارض ناشی از آن می باشد.

این راهنما با هدف آگاه سازی گروه های تامین کننده سبد، شامل افراد حقیقی، خیرین، گروه های مردم نهاد، سازمان ها و ادارات دولتی و خصوصی و گروه های جهادی از اقلام غذایی مناسب جهت تامین سبد غذایی برای خانوارهای نیازمند و همچنین بیماران مبتلا به کووید-۱۹ تهیه شده است.

از خیرین و گروه های جهادی محترم تقاضا می شود بسته های غذایی اهدایی خود را در چارچوب این دستورالعمل آماده نموده و با رعایت شرایط بهداشتی و نکات زیر ارائه نمایند:

۱. از ارائه هرگونه غذا و یا آبمیوه های تهیه شده در منزل / مسجد / آشپزخانه های بیرون بر و ... برای بیماران بستری در بیمارستان پرهیز شود.
۲. لازم است قبل از تهیه اقلام غذایی جهت اهدا به بیمارستان، حتما با کارشناس تغذیه و مدیریت بیمارستان در مورد اقلام مورد نیاز هماهنگی لازم به عمل آید و با رعایت نکات ذکر شده در جداول این راهنما، نسبت به تهیه سبد غذایی اقدام شود.
۳. ارسال سبدهای غذایی به بیمارستان ها حتی الامکان قبل از ظهر صورت گیرد تا با حضور کارشناس تغذیه بیمارستان، نظارت و هماهنگی لازم انجام شود.
۴. توصیه های تغذیه ای انتهای این راهنما می تواند به صورت بروشور در سبدهای غذایی اهدایی به خانوارهای نیازمند و بیماران قرار گیرد.

بدیهی است اینگونه کمک های غذایی در بهبود شرایط بیمار و افزایش اثربخشی اقدامات درمانی بسیار موثر خواهند بود.

اقلام پیشنهادی برای سبد غذایی قابل ارائه به بیمارستان، جهت تهیه غذای بیماران بستری:

توضیحات	اقلام غذایی
قابل استفاده به همراه وعده غذایی اصلی یا میان وعده به اشکال آبپز و سفت	تخم مرغ فقط با بسته بندی بهداشتی
قابل استفاده به عنوان منبع پروتئین در وعده غذایی اصلی یا میان وعده	انواع حبوبات خشک (نخود، لوبیا، عدس، ماش، دال عدس)
با بسته بندی بهداشتی برای تهیه انواع سوپ و آش	غلات (گندم، جو کامل، جو پرک، آرد غلات، بلغور غلات)
با بسته بندی بهداشتی برای صبحانه و میان وعده	پنیر پاستوریزه کم چرب و کم نمک
با بسته بندی بهداشتی	پودر و آب پنیر
همراه با وعده های غذایی	ماست پروبیوتیک کم چرب با بسته بندی بهداشتی
با بسته بندی بهداشتی قابل استفاده به عنوان میان وعده پر کالری	انواع مغز دانه ها (گردو، پسته، کنجد، فندق، بادام)
با بسته بندی بهداشتی قابل استفاده به عنوان میان وعده غنی از ریز مغذی ها	انواع خشکبار (کشمش، برگه میوه ها)
با بسته بندی بهداشتی با ضرورت شستشو قبل از سرو جهت مصرف به عنوان میان وعده یا کنار بشقاب غذا	انواع خرما
از توزیع توت فرنگی، توت سفید، تمشک و میوه های مشابه که شستشو و نقل و انتقال آنها دشوار است، خودداری شود. از آبمیوه های صنعتی و کمپوت میوه ها که حاوی قند زیاد هستند، استفاده نشود.	انواع میوه فصل (سیب پرتقال، نارنگی، موز، انجیر، لیمو ترش، نارنج)، زرشک و زیتون با بسته بندی بهداشتی
به صورت آب پز یا بخارپز در کنار بشقاب غذا یا میان وعده، یا به شکل سالاد بسته بندی شده بهداشتی کارخانه ای (از توزیع سبزی هایی که شستشو و نقل و انتقال آنها دشوار است، خودداری شود) سبزی خشک فقط با بسته بندی بهداشتی	انواع سبزی غیر برگه (هویج پیاز، کدو سبز، کدو حلوايي، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، زنجبیل، شلغم، سیب زمینی، قارچ) یا سبزی برگه خشک شده
از نوع معدنی یا آشامیدنی	آب بطری تک نفره
با بسته بندی بهداشتی	عسل بسته بندی تک نفره
با بسته بندی بهداشتی	حلوا شکر بسته بندی تک نفره
با بسته بندی بهداشتی (در شیر یا آب گرم، آبمیوه یا سوپ حل شود)	عصاره یا پودر مالت
سایر اقلام قابل استفاده در سبد غذایی بیمارستان:	
شامل توصیه های تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی/ تغذیه صحیح/ پرهیزهای غذایی	بروشور آموزشی
از نوع استاندارد در اندازه های مختلف (تک خانه یا دوخانه) ظروف فوم مورد تایید نیستند.	ظرف غذا و پیاله یکبار مصرف گیاهی درب دار یا آلومینیمی
با مشورت کارشناس تغذیه بیمارستان تهیه شود.	دستگاه آبمیوه گیری صنعتی و دستگاه آب پرتقال گیری صنعتی
استاندارد با بسته بندی بهداشتی	لیوان، قاشق، چنگال و کارد یکبار مصرف
<u>فقط</u> با مشورت کارشناس تغذیه بیمارستان تهیه شود.	پودرهای مکمل (پر پروتئین، پر کالری و ...)

اقلام پیشنهادی برای سبد غذایی خانوار های نیازمند، بیماران بستری در منزل و دوران نقاهت بیماری:

توضیحات	اقلام غذایی
با بسته بندی بهداشتی	مرغ
با بسته بندی بهداشتی	گوشت قرمز
به ویژه در مناطقی که تهیه آن آسان و مصرف آن رایج است.	ماهی
	کنسرو ماهی تن
فقط با بسته بندی بهداشتی	تخم مرغ
	انواع حبوبات خشک (نخود، لوبیا، عدس، ماش، دال عدس، لپه و ...)
با بسته بندی بهداشتی	غلات (گندم، جو کامل، جو پرک، آرد غلات، بلغور غلات)
با بسته بندی بهداشتی	پنیر پاستوریزه کم چرب و کم نمک
فقط با بسته بندی بهداشتی	کشک پاستوریزه
با بسته بندی بهداشتی	ماست پروبیوتیک کم چرب
با بسته بندی بهداشتی	انواع مغز دانه ها (گردو، پسته، کنجد، فندق، بادام)
با بسته بندی بهداشتی	انواع خشکبار (کشمش، برگه میوه ها)
با بسته بندی بهداشتی	انواع خرما
از توزیع میوه هایی که شستشو و ضدعفونی کردن آنها دشوار است و احتمال آلودگی آنها در زمان چیدن و نقل و انتقال بالا می باشد (مانند توت فرنگی، توت سفید، تمشک و ...) خودداری شود. از آبمیوه های صنعتی و کمپوت میوه ها که حاوی قند افزوده هستند، استفاده نشود.	انواع میوه فصل (سیب پرتقال، نارنگی، موز، انجیر، لیمو ترش، نارنج) و زرشک و زیتون با بسته بندی بهداشتی
از توزیع سبزی هایی که شستشو و نقل و انتقال آنها دشوار است، خودداری شود. سبزی خشک فقط با بسته بندی بهداشتی	انواع سبزی غیر برگی (هویج پیاز، کدو سبز، کدو حلوائی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، زنجبیل، شلغم، سیب زمینی، قارچ) یا سبزی برگی خشک شده
	برنج
	ماکارونی / پاستا
با بسته بندی بهداشتی	عسل، کره، مربا
با بسته بندی بهداشتی (در شیر یا آب گرم، آبمیوه یا سوپ حل شود)	عصاره یا پودر مالت
مایع معمولی و مخصوص سرخ کردنی	روغن نباتی
سایر اقلام قابل اضافه شدن به سبد غذایی	
شامل توصیه های تغذیه ای برای تقویت سیستم ایمنی و پرهیزهای غذایی	بروشور آموزشی
برای مصرف یک عدد در ماه برای بزرگسالان (مادران باردار لازم است مکمل ۱۰۰۰ واحدی روزانه مصرف کنند).	مکمل ویتامین D (۵۰ هزارواحدی)

توصیه های تغذیه ای جهت ارائه در قالب بروشور به همراه سبد غذایی حمایتی

۱۰ نکته برای تغذیه مناسب بیماران مبتلا به کووید-۱۹

۱. به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی، مصرف برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی (ترجیحا سبوس دار)، رشته و غلات صبحانه توصیه می شود.
۲. به منظور سالم و قدرتمند نگاه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید به میزان کافی منابع غنی از پروتئین شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک را به طور روزانه استفاده نمایند. این مواد غذایی تامین کننده روی و آهن و ویتامین B12 مورد نیاز بدن برای تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی نیز هستند
۳. **روغن های گیاهی** باید روزانه استفاده شوند. روغن های گیاهی یا نباتی مایع شامل روغن آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، گردو، کنجد، کلزا و ... هستند. مصرف چربی های حیوانی مانند پیه، دنبه و روغن حیوانی توصیه نمی شود.
۴. نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر **مایعات** توصیه می شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان، به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن کمک می کند. همچنین مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود. مصرف ۸-۶ لیوان آب و سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.
۵. مصرف ۴-۶ **وعده غذایی** کم حجم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می شود تا دیافراگم حرکت آزادانه تری به سمت بالا و پایین داشته باشد و تنفس آسانتر شود. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس می گردد، مصرف آنها باید کاهش یابد.
۶. غذاهای سرخ شده و حاوی مقادیر زیاد چربی می توانند به ایجاد تورم و التهاب در ارگان های مختلف بدن، از جمله مجاری تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شوند. بنابراین از مصرف مواد غذایی حاوی مقادیر زیاد سدیم مانند انواع کنسروها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید پرهیز شود.
۷. مصرف منابع **ویتامین A** مانند جگر، قلم، شیر و لبنیات، زرده تخم مرغ، کره، و میوه ها و سبزی های به رنگ زرد و سبز و نارنجی و قرمز و بنفش نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، کلم، زرد آلو، خرمالو و انواع مرکبات، به دلیل دارا بودن کاروتنوئیدها (پیش ساز های ویتامین A) و تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود.
۸. **ویتامین E** نیز به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند. انواع روغن های مایع مانند کانولا، گلرنگ، آفتابگردان، کنجد، سویا و ذرت از منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.
۹. دریافت مناسب **ویتامین D** از منابع غذایی (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور مستقیم آفتاب به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به صورت روزانه، به افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.
۱۰. **ویتامین C** نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. منابع اصلی این ویتامین عبارتند از مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو، گریپ فروت، نارنج ...)، انواع فلفل، اسفناج، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، انبه، انواع کلم، گل کلم، سیب زمینی و کیوی

۱۴ نکته برای تغذیه مناسب در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید-۱۹

۱. تامین مقادیر زیاد مایعات همچون آب، آب میوه تازه طبیعی (آب هندوانه، آب پرتقال، آب سیب و ...) و آب سبزی های تازه طبیعی (آب کرفس، آب هویج، آب گوجه فرنگی و ...)، چای کم رنگ، آب گوشت یا آب مرغ به میزان حداقل ۸ لیوان در روز به منظور رقیق کردن ترشحات مجاری هوایی
۲. مصرف انواع سوپ داغ مانند سوپ سبزیجات، جو، بلغور، جو دوسر و ... و آش های سبک مانند آش برنج، آش جو، آش سبزیجات و ...
۳. مصرف روزانه میوه و سبزی تازه (کاهو، کلم، سبزی خوردن و ...) یا سبزیجات آپز بصورت دورچین غذا برای تحریک اشتها و تامین ریزمغذی های لازم
۴. استفاده از مقدار زیاد منابع غذایی ویتامین A (که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود) مانند زرده تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، و میوه ها و سبزی های زرد و نارنجی و قرمز و سبز و بنفش همچون کدو حلوائی، هویج، فلفل دلمه ای، برگ های تیره رنگ کاهو، اسفناج، مرکبات، کلم و ...
۵. استفاده از منابع غذایی ویتامین C (به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی آن) مانند مرکبات و سبزیجات، آب تازه میوه ها و سبزی ها، آب نارنج یا لیمو ترش تازه همراه غذا و سالاد که سبب افزایش اشتها نیز می شوند
۶. استفاده از منابع غذایی پروتئین، روی، آهن و سلنیم (که تقویت کننده سیستم ایمنی هستند) مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی و میگو، حبوبات، غلات کامل، انواع مغز دانه ها (بادام، گردو، پسته، فندق و ...) و خشکبار، حداقل دو وعده در روز
۷. استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوسدار در وعده های غذایی روزانه
۸. استفاده از روغن های گیاهی (نباتی) شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، کنجد، کلزا به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی در تهیه غذا (غیر از روش سرخ کردن)
۹. استفاده از شربت عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه
۱۰. استفاده از زردچوبه در تهیه غذا، به علت خاصیت ضد التهاب آن
۱۱. افزودن سیر و پیاز تازه و زنجبیل به غذاها، به منظور تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن
۱۲. استفاده از زنجبیل یا موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد
۱۳. افزودن مقداری پودر سبوس خوراکی (برنج یا گندم) فراوری و تخمیر شده و استاندارد به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست
۱۴. مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تامین بهتر انرژی و ریز مغذی های مورد نیاز

۱۴ پرهیز و محدودیت غذایی در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید-۱۹

۱. محدود کردن مصرف غذاهای سنگین مانند آش گوشت غلیظ، حلیم، ماکارونی و ... که هضمشان دشوار است
۲. محدود کردن مصرف غذاهای پرچرب و یا سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت
۳. پرهیز از مصرف انواع فست فودها و غذاهای فراوری شده مانند سوسیس و کالباس
۴. پرهیز از مصرف ترشی ها و سرکه که سبب خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن می شوند
۵. محدود کردن مصرف نمک، شورها و غذاهای کنسروی شور
۶. محدود کردن مصرف شیر و لبنیات که سبب تشدید تولید مخاط در دستگاه تنفسی می شوند
۷. پرهیز از مصرف انواع رب ها، سس های تند و ادویه جات محرک
۸. پرهیز از مصرف قندهای ساده، شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار حاوی شکر افزوده و انواع مربا
۹. محدود کردن مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های محرک مانند شکلات، قهوه، چای غلیظ، نسکافه و ...
۱۰. اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل
۱۱. ممنوعیت استفاده از سبوس در صورت وجود اسهال
۱۲. ممنوعیت استفاده از روغن های گیاهی مایع معمولی (مانند زیتون، کلزا، کنجد، آفتابگردان و ...) برای سرخ کردن مواد غذایی و استفاده از روغن های گیاهی مخصوص سرخ کردنی بدین منظور
۱۳. پرهیز از مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، پیه، دنبه و
۱۴. رعایت محدودیت ها و رژیم های غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند (مانند دیابت، فشار خون بالا و ...)