



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان چهارمحال و بختیاری
مرکز بهداشت استان



طرح سردار شهید حاج قاسم سلیمانی

گام هشتم:
مشارکت مردمی، واکسیناسیون حداکثری
و استفاده از فناوری‌های نوین

زمستان ۱۴۰۰

بسیج ملی تغذیه تغذیه، کرونا، واکسیناسیون

مقدمه

تغذیه مناسب یکی از راه‌های مهم تامین، حفظ و ارتقای سلامت است. رعایت اصول تغذیه صحیح در ارتقای سیستم ایمنی بدن و پیشگیری و درمان بیماری‌ها، از جمله بیماری‌های تنفسی و عفونی نقش مهمی دارد. یکی از مهم‌ترین کارها در واکسیناسیون، پیشگیری و درمان کووید ۱۹، تامین میزان مورد نیاز بدن به مایعات، مواد معدنی، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها از طریق رژیم غذایی متعادل و متنوع است. بسیاری از افرادی که برای دریافت واکسن کرونا آماده می‌شوند، می‌پرسند: «قبل و بعد از واکسیناسیون، چه نکاتی را در تغذیه خود رعایت کنیم؟» به طور کلی باید گفت برای تزریق واکسن به رژیم غذایی ویژه‌ای نیاز نیست، اما باید با مواد غذایی که به سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند آشنا شوید، تا بتوانید کارآیی سیستم ایمنی خود را ارتقا داده و علایم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون را به حداقل برسانید.

نکات مهم تغذیه‌ای قبل از واکسیناسیون

- زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید، زیرا ممکن است با تزریق واکسن دچار سرگیجه یا افت فشار شده و غش کنید. برای جلوگیری از بروز این مشکلات، لازم است صبحانه یا میان وعده ساده‌ای مصرف کنید. مصرف شیر، میوه، تخم مرغ، نان و پنیر (با سبزیجات مثل گوجه فرنگی، خیار و...) به عنوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن توصیه می‌شود.
- شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید. خواب کافی نقش مهمی در آماده‌سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می‌کند. از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون از حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کنید. سعی کنید بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله باشد. همچنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت کمک می‌کند.

قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

• آب و مایعات فراوان

آب و مایعات زیادی بنوشید. تامین آب کافی برای بدن قبل و بعد از تزریق واکسن کووید ۱۹ بسیار مهم است. مصرف مایعات کافی نه تنها موجب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می‌شود، بلکه از افت فشار خون نیز جلوگیری می‌کند. مواد غذایی آبدار مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، انواع سوپ و آبگوشت، علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی را نیز تقویت می‌کنند. توجه کنید که نوشیدنی‌های شیرین مانند آبمیوه‌هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت‌های خیلی شیرین، نوشابه‌های گازدار و به طور کلی همه نوشیدنی‌های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می‌شوند. بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آبمیوه تازه و طبیعی، دوغ کم‌نمک و بدون گاز، شربت‌های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسبند.

• مواد غذایی ضدالتهاب

مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، ماهی‌های چرب، آجیل و مغز دانه‌ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می‌کند، زیرا التهاب را در بدن می‌کاهد. مصرف غذاهای ضدالتهاب قبل و پس از تزریق واکسن می‌تواند مفید باشد. اضافه کردن چاشنی‌هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زردچوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضدالتهابی توصیه می‌شود. زردچوبه را می‌توان به چای نیز اضافه کرد. همچنین ماهی، نوعی غذای ضدالتهاب محسوب می‌شود. ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل‌آلا و کپور بیشترین امگا ۳ را بعنوان عامل ضدالتهابی دارند. آجیل و انواع مغزها و دانه‌ها (بادام، گردو، پسته، فندق، بادام زمینی و کنجد)، روغن کنجد و روغن زیتون نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می‌شوند.



قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

• مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها

به طور کلی مصرف روزانه ۳-۵ واحد از گروه سبزی‌ها و ۲-۴ واحد از گروه میوه‌ها، که آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند سلنیم، ویتامین A و C (که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند) را تامین می‌کنند، مورد توصیه است. مصرف کافی سبزی، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده‌های غذایی و در میان وعده‌ها توصیه می‌شود.

• مصرف منابع غذایی پروتئینی

مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین‌های آن، شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت بویژه گوشت سفید (مرغ و ماهی) نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. منابع غذایی پروتئینی حاوی ریزمغذی‌هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی‌اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک هم علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع تامین پروتئین نیز به شمار می‌روند.

• مکمل ویتامین D

ویتامین D تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی‌شود و لازم است همه افراد بالای ۱۲ سال، ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف کنند (بجز مادران باردار که باید به صورت روزانه ۱۰۰۰ واحد دریافت کنند).

قبل و بعد از واکسیناسیون از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

- مصرف غذاهای زودآماده (فست‌فود)، چرب، سنگین و پرنمک و تنقلات شور و نوشیدنی‌های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلا به بیماری‌ها از جمله کرونا فراهم می‌کند و همواره باید از مصرف بی‌رویه آنها اجتناب شود. توصیه می‌شود به منظور عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، قبل و پس از واکسیناسیون از مصرف این گونه غذاها خودداری کنید.
- از مصرف روغن‌های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن‌ها و چربی‌های حیوانی به دلیل تحریک و ایجاد التهاب، پرهیزید.

تغذیه برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون

۱. تب

- مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود.
- رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی‌ها (اسفناج، جعفری)، حبوبات، نان و غلات سبوس‌دار، هویج، کدو حلواپی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) برای تامین پتاسیم ناشی از تعریق زیاد در تب توصیه می‌شود.
- مصرف منابع غذایی ویتامین‌های گروه B از جمله سبزی‌ها بویژه برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات (ماست، پنیر، دوغ، کشک)، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس‌دار، حبوبات و مغزها توصیه می‌شود.

۲. بدن درد و خستگی

- مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند ماهی بویژه ماهی‌های چرب، گردو، تخمه آفتابگردان و سایر مواد غذایی که خاصیت ضد التهابی دارند توصیه می‌شود.
- مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی‌های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل و حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ و کاکائو توصیه می‌شود.
- مصرف ترکیبات حاوی کافئین مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه، در حد دو فنجان در روز به رفع خستگی و دردهای منتشر بدن کمک می‌کند.

۳. ضعف و بی‌حالی

- منابع غذایی حاوی ویتامین‌های B1، B6 و B12 شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات به افزایش انرژی و کاهش ضعف و بی‌حالی کمک می‌کنند.
- شربت عسل در مبتلایان به دیابت به کنترل قند خون و در بیماران سرپایی، به کنترل ضعف و بی‌حالی کمک می‌کند.
- افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها توصیه می‌شود.

دریافت میزان کافی ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با کووید ۱۹ دارد.

منابع

- ۱- راهنمای مدیریت تغذیه در کروناویروس، دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۸
- ۲- دستورالعمل حمایت‌های تغذیه‌ای در مواجهه با بیماران سرپایی و بستری مشکوک و یا مبتلا به کروناویروس، گروه تغذیه بالینی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۹۹
- ۳- تغذیه در دوران واکسیناسیون بر علیه ویروس کرونا، دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۴۰۰

تهیه کننده

مرکز بهداشت استان چهارمحال و بختیاری
شهرکرد، میدان انقلاب، ابتدای خیابان ملت