

۱۴ نکته برای تغذیه بهبودیافتگان کرونا

مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان‌وعده برای
تأمین انرژی روزانه را فراموش نکنید

استفاده از عمل برای تقویت
سیستم ایمنی و مهار سرفه

استفاده از روغن گیاهی با نیاتی شامل آفتابگردان و
سویا به منظور تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز
روزانه و تأمین برخی اسیدهای چرب ضروری

استفاده از منابع غذایی
ویتامین C مانند مرکبات
به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی

استفاده از منابع کربوهیدرات
پیچیده و نشاسته‌ای همچون
برنج، سیب زمینی و نان سوس

مصرف مقادیر زیاد مایعات مانند
آب، آب‌میوه طبیعی، آب سبزی‌های
تازه به میزان حداقل ۸ لیوان در
روز برای رقیق کردن ترشحات
درون مجاری هوا

استفاده از موز یا زنجبیل
در مواردی که حالت
تهوع وجود دارد

مصرف روزانه میوه و سبزی
تازه با سبزیجات آب‌پز

مصرف سوپ و آش داغ

استفاده از منابع غذایی ویتامین A که
سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی
می‌شود مانند زرده تخم مرغ،
گوشت و ماهی

اضافه کردن مقداری پودر
سوس خوراکی به غذاهایی
همچون آش، سوپ یا سالاد
برای جلوگیری از یبوست

اضافه کردن سیر، پیاز
و زنجبیل به غذاها که
به تقویت سیستم ایمنی
بدن کمک می‌کند

استفاده از زردچوبه در تهیه
غذا به علت خاصیت
ضد التهاب