



تغذیه در دوران همه گیری جهانی کووید-۱۹

سید حمید نوربخش^{۱*}، فاطمه السادات علوی^۲، نرجس رضوانی بروجنی^۳

- ۱- پژوهشگر پسا دکتري، گروه زیست شناسی سلولی و مولکولی و میکروبیولوژی، دانشکده علوم و فناوری های زیستی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
- ۲- کارشناسی میکروبیولوژی، گروه زیست شناسی سلولی و مولکولی و میکروبیولوژی، دانشکده علوم و فناوری های زیستی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
- ۳- کارشناسی میکروبیولوژی، گروه زیست شناسی سلولی و مولکولی و میکروبیولوژی، دانشکده علوم و فناوری های زیستی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

h.noorbakhsh@um.ac.ir

چکیده

بیان مسأله: در حال حاضر بیماری جهانگیر کووید-۱۹ چالشی مهم در سراسر جهان است. دستیابی و حفظ وضعیت غذایی مناسب برای مبارزه با این ویروس اجباری است. تغذیه بهینه و مصرف مواد مغذی در رژیم غذایی بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارد؛ بنابراین تنها راه پایدار برای زنده ماندن در شرایط فعلی تقویت سیستم ایمنی بدن است پس یک رژیم غذایی مناسب می تواند بدن را برای شکست ویروس آماده کند.

هدف پژوهش: دستیابی و حفظ یک رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری، مبارزه و سپری کردن دوران نقاهت در طی همه گیری ویروس کووید-۱۹.

یافته ها و نتیجه گیری: در رژیم غذایی برای پیشگیری از ابتلا به ویروس کووید-۱۹، باید مایعات فراوان، میوه ها و سبزیجات، غلات، منابع پروتئینی، چربی های غیر اشباع مفید و مکمل ها گنجانده شوند. در رژیم غذایی برای مبارزه با ویروس کووید-۱۹، باید مایعات فراوان، میوه ها و سبزیجات، غذاهای سالم پر کالری، منابع پروتئینی، چربی های مفید غیر اشباع و مکمل ها گنجانده شوند.



در رژیم غذایی دوران نقاهت بیماری کووید-۱۹، باید مایعات فراوان، میوه ها و سبزیجات، غذاهای سالم پر کالری و منابع پروتئینی گنجانده شوند.

با توجه به این که درمان قطعی برای بیماری کووید-۱۹ وجود ندارد، تقویت و توجه به سیستم ایمنی یکی از مهم ترین راهکار های موجود است؛ به همین دلیل مصرف مواد غذایی تقویت کننده و پرهیز از مواد غذایی مضر و تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن بیش از پیش اهمیت دارد.

چه در دوران قبل کرونا، چه در زمان ابتلا و چه در دوران نقاهت این بیماری، مصرف مقدار کافی آب برای هیدراته نگه داشتن بدن، استفاده از مقدار کافی سبزیجات، میوه ها، پروتئین و غلات برای سالم نگه داشتن وضعیت بدنی و دریافت ویتامین ها، ضروری است. همچنین کالری برای محافظت از تجزیه عضله در طی فرایند تأمین انرژی مهم است. با توجه به افزایش استرس ناشی از کووید-۱۹، به کالری بیشتری نسبت به رژیم غذایی طبیعی نیاز است.

برای مصرف مکمل ها باید توجه داشت که ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن با یک تغذیه صحیح تا میزان بالایی تامین می شوند و مصرف خودسرانه مکمل ها به هیچ عنوان توصیه نشده است.

تقویت سیستم ایمنی بدن با رژیم غذایی، به معنی استفاده از مواد غذایی گران قیمت و فراوری شده نیست و با استفاده از جایگزین های مواد غذایی می توان تغذیه ای صحیح و متناسب با اقتصاد خانواده داشت

کلید واژه ها: کرونا، ویروس، COVID-19، رژیم غذایی



Nutrition During COVID-19 Pandemic

Seyed Hamid Nourbakhsh^{1*}, Fatemeh sadat Alavi¹², Narjes Rezvani Boroujeni³

- 1- Post-doctoral researcher, Department of Cell and Molecular Biology & Microbiology
University of Isfahan, Isfahan, Iran.
- 2- B. Sc. Microbiology students, Department of Cell and Molecular Biology & Microbiology,
Isfahan university, Isfahan, Iran.
- 3- B. Sc. Microbiology students, Department of Cell and Molecular Biology & Microbiology,
Isfahan university, Isfahan, Iran

h.noorbakhsh@um.ac.ir

Abstract

Statement of Problem: Covid-19 pandemic is currently a major challenge worldwide.

Achieving and maintaining a healthy diet to fight the virus is mandatory. Optimal nutrition and dietary intake of nutrients affect the immune system, Therefore, the only sustainable way to survive in the current situation is to strengthen the immune system, so a proper diet can prepare the body for defeating the virus.

Research Purpose: Achieve and maintain a proper diet to prevent, fight and recover during the Covid-19 virus pandemic.

Results and Conclusion: To prevent Covid-19 virus infection, your diet should include plenty of fluids, fruits and vegetables, whole grains, protein sources, healthy unsaturated fats, and supplements .

To fight Covid-19 virus, the diet should include plenty of fluids, fruits and vegetables, high-calorie healthy foods, protein sources, unsaturated fats, and supplements.

The Covid-19's recovery diet should include plenty of fluids, fruits and vegetables, high-calorie healthy foods, and protein sources .



Given that there is no definitive cure for Covid-19 disease, strengthening the immune system is one of the most important strategies available; For this reason, it is more important to consume foods that strengthen and avoid junk foods which weaken the immune system.

Whether for prevention, during the fight against the disease or during the recovery period, drinking plenty of water for keep the body hydrated, eating plenty of vegetables, fruits, protein, and whole grains is essential to stay healthy and receive vitamins. High-calory foods are also important to protect muscle breakdown during the energy consumer fighting process. Due to the increased stress caused by Covid-19, more calories are needed than a normal diet.

To take supplements, it should be noted that the vitamins and minerals needed by the body are provided to a high degree with a proper diet, and the arbitrary use of supplements is not recommended at all.

Strengthening the immune system with diet does not mean using expensive and processed foods, and by using food substitutes, you can have a proper nutrition that fits the family economy.

Keywords: Corona, Virus, COVID-19, Diet