



توصیه های تغذیه ای

در دوران نقاهت بیماران مبتلا به کووید ۱۹

پمفلت آموزشی مددجو

تهیه شده توسط واحد تغذیه

بهار ۱۴۰۰

توصیه پنجم:

در صورتی که علیرغم رعایت موارد فوق بعد از یک ماه همچنان بی اشتهايي و ضعف ادامه داشت به درمانگاه تغذیه بیمارستان مراجعه نمایید.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

توصیه چهارم:

غذای شما در این دوران باید حاوی منابع پروتئینی مثل مرغ، گوشت، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و لبنیات باشد.



توصیه اول:

شما ممکن است به علت بیماری بی اشتها باشید و احساس ضعف نمایید.

این وضعیت ممکن است یک تا چند ماه ادامه یابد.

غذای خود را در حجم کم و دفعات زیاد میل نمایید (حداقل ۶ وعده در روز).

هر ساعت یک لیوان مایع شامل (آب میوه طبیعی، آب، ماست پروبیوتیک یا دوغ و دمنوش) بنوشید.



توصیه دوم:

در صورتی که تحمل غذاهای گرم را ندارید از لقمه‌های کوچک غذای سرد استفاده نمایید.

مصرف روزانه میوه و سبزی‌های تازه یا پخته شده بدون شکر در منزل ضروری است.

از طعم دهنده های طبیعی مثل ابلیمو، آب نارنج جهت افزایش طعم غذاها و تحریک اشتها استفاده کنید.



توصیه سوم:

در صورتی که برای شما پودر مکمل غذایی نسخه شده لازم است به مدت یک ماه روزانه دوبار طبق دستور مصرف نمایید (شش پیمانه پودر مکمل غذایی در یک لیوان آب جوشیده سرد شده روزی دوبار).

