



توصیه های تغذیه ای در زمان واکسیناسیون بر علیه ویروس کرونا



زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید. زیرا ممکن است زمان تزریق واکسن دچار سرگیجه یا افت فشار شده و غش کنید. بنابراین لازم است صبحانه یا میان وعده ساده ای مصرف کنید و شب قبل از واکسیناسیون نیز غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ و سبزی های سبز تیره تازه (اسفناج، جعفری، کلم بروکلی) میل کنید. سعی کنید بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله باشد تا خواب راحتی هم داشته باشید. همچنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت کمک می کند.

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

آب و مایعات فراوان: مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می شود، بلکه از افت فشار خون در افرادی که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری می کند.

افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی- عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند.

بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند.

مواد غذایی آبدار مانند میوه ها، سبزی ها، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود. نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت های خیلی شیرین، نوشابه های گازدار و بطور کلی همه نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می شوند.

مواد غذایی ضد التهاب: مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد. مصرف بیشتر غذاهای تازه طبیعی مانند میوه ها، سبزی ها و ماهی های چرب (مانند ماهی آزاد، قزل الا، کپور ..)، آجیل و مغز دانه ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می کند. اضافه کردن چاشنی هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه می شود. زردچوبه را می توان به چای نیز اضافه کرد.

مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها: مصرف کافی میوه ها و سبزی ها به دلیل داشتن آنتی اکسیدان ها

مانند ویتامین A و ویتامین C برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند. مصرف کافی سبزی ، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده های غذایی و در میان وعده ها توصیه می شود.

مصرف منابع غذایی پروتئینی: مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین نیز برای عملکرد

طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. مانند انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت به ویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی (که علاوه بر پروتئین دارای روی و سلنیم نیز هستند که در تقویت سیستم ایمنی بدن مهم هستند.

همچنین مصرف کافی شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین کلسیم و فسفر تامین کننده بخشی از پروتئین مورد نیاز بدن هستند.

مکمل ویتامین D: ویتامین D نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و با توجه به این که این ویتامین به

مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود مصرف مکمل به صورت زیر توصیه می شود:

در مورد کودکان ۲ تا ۱۲ سال پرل ویتامین D ۵۰ هزار واحدی هر دو ماه ۱ عدد مصرف شود .

برای سنین ۱۲ سال به بالا مصرف یک عدد مکمل ویتامین D ۵۰ هزار واحدی به صورت ماهیانه توصیه می شود .

در مورد زنان باردار مصرف یک عدد پرل ویتامین D هزار واحدی روزانه توصیه می شود.

قبل و بعد از واکسیناسیون از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

مصرف فست فودها ، غذاهای چرب و سنگین و پرنمک و تنقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلا به بیماری ها از جمله کرونا فراهم می کند و همواره باید از مصرف بی رویه آنها اجتناب شود. توصیه می شود به منظور عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، قبل و پس از واکسیناسیون از مصرف این گونه غذاها خودداری کنید.

از مصرف **روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی** به دلیل تحریک و ایجاد التهاب پرهیز کنید.

"گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان"

برگرفته از بسته آموزشی " تغذیه در دوران واکسیناسیون بر علیه ویروس کرونا " دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی