



راهنمای تغذیه هنگام ابتلا به بیماری کووید-۱۹

مؤلفین

ریحانه پور کریمی (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی، بیمارستان البرز، استان البرز)

طاهره عدالتی فتح آباد (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

منصوره ذوالفقاری (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

مهرزاد وطن پور (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

نفیسه فضلعلی (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

سیده زهرا حسینی (کارشناس ارشد تغذیه)

زیر نظر

دکتر مرضیه مخبر دزفولی (متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی مرکز قلب شهید رجایی)

دکتر سعید هادی (متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش)

پاییز ۱۴۰۰

فهرست

عنوان	صفحه
پیش گفتار	۳
نقش سیستم ایمنی در بیماری کووید-۱۹.....	۴
نقش تغذیه در بیماری کووید-۱۹.....	۷
سوءتغذیه و بیماری کووید-۱۹.....	۱۲
بیماری کووید -۱۹ در دستگاه گوارش.....	۱۴
برنامه غذایی هنگام ابتلا به کووید-۱۹.....	۱۷
غذاهای پیشنهادی در مرحله تب و التهاب	۱۸
• طرز تهیه غذاها.....	۲۰
غذاهای پیشنهادی در مرحله غیر تب.....	۲۷
• طرز تهیه غذاها.....	۲۸
غذاهای پیشنهادی در مرحله توان بخشی (تقویت و رفع ضعف عمومی بدن)	۳۲
• طرز تهیه غذاها	۳۳
توصیه های غذایی برحسب علائم بیماری.....	۳۸
تداخلات غذا و دارو.....	۴۰
اصول تندرستی	۴۱

منابع

بیماری کرونا یا COVID-19 نزدیک به دو سال است که همه مردم را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده و مشکلات و گرفتاری‌های مختلفی برای آن‌ها ایجاد کرده است. مهم‌ترین مشکل، ابتلای افراد به بیماری و شدت و مدت آن است که متأسفانه به علت رفتارهای متنوع و جهش‌های مختلف ویروس، طیف گسترده و علائم متفاوتی دارد. لذا، یکی از کارهایی که به‌طور طبیعی توسط هر انسانی انجام می‌شود، تقویت دستگاه ایمنی بدن از طریق مصرف انواعی از خوراکی‌هاست. مطابق بررسی‌ها، نداشتن عادات غذایی مناسب و وجود کمبودهای تغذیه‌ای یکی از اساسی‌ترین علل زیربنایی ضعف و ناکارآمدی سیستم ایمنی بدن در رویارویی با این بیماری به شمار می‌روند و فرایند درمان، طول دوره بیماری و شدت آن به‌طور قابل‌توجهی با وضعیت تغذیه‌ای افراد مرتبط است؛ بنابراین، وضعیت تغذیه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ قبل، حین و بعد از تجویز درمان عمومی از اهمیت بسزایی برخوردار است (۱).

باوجود آنکه توصیه‌ها بر رعایت یک برنامه غذایی متنوع، متعادل و متناسب برای هر فرد همگام با شرایط سنی، جنسی، فیزیولوژیکی و با در نظر گرفتن علائم و سیر بیماری وی تأکید دارند، در این راهنما کوشش شده است تا با در نظر گرفتن وضعیت موجود، اصول کلی تغذیه‌ای که لازم است در طول ابتلا به بیماری کرونا در کنار پروتکل‌های درمانی رعایت شود، به‌صورت برنامه و رفتارهای غذایی قابل‌استفاده برای آحاد جامعه لحاظ گردد. ضروری است افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، نارسایی کلیه، بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌های دیگر با محدودیت‌های غذایی خاص، حتماً در طول ابتلا به بیماری کرونا تحت نظر متخصص تغذیه، مشاوره‌های لازم را متناسب با شرایط بیماری خود دریافت نمایند.

گروه نگارندگان این راهنما تأکید دارند که موارد مطرح‌شده در این مجموعه باید در کنار پروتکل درمانی تجویز شده توسط پزشک معالج بیمار مورد استفاده قرار گیرد تا به همراه آن روند درمان بیماری را سریع‌تر نماید. این راهنما هرگز برای درمان اصلی نباید به کار گرفته شود.

نقش سیستم ایمنی در بیماری کووید-۱۹

سیستم ایمنی برای محافظت در برابر بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های عفونی به کار می‌رود. هدف از ایمنی، حذف و نابودی آنتی‌ژن از بدن است. آنتی‌ژن‌ها، مولکول‌هایی از جنس پروتئین، پلی‌ساکارید و غیره هستند که سیستم ایمنی بدن آن‌ها را شناسایی، دفع و نابود می‌کند. فعالیت سیستم دفاعی بدن فقط به مقابله با عوامل عفونی و دفاع در مقابل عوامل بیماری‌زا محدود نمی‌شود بلکه حفظ تعادل و شرایط فیزیولوژیک بدن، دفع سلول‌ها و عوامل فرسوده و نیز جلوگیری از بروز بدخیمی‌ها و سرطان‌ها هم در زمره کارهای سیستم ایمنی به شمار می‌رود. از طرف دیگر، بین دستگاه ایمنی و سایر سیستم‌های بدن ازجمله سیستم دستگاه عصبی مرکزی و غدد هم کنش و واکنش‌های متعددی وجود دارد (۲).

آنزیم مبدل آنژیوتانسین-۲ (ACE-2) مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین مسیر اثرگذاری ویروس کووید-۱۹ در سلول-هاست و در بافت‌ها و اندام‌های زیادی ازجمله قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها، عروق خونی، کبد، روده بزرگ و کوچک، معده و ... تولید می‌شود. پروتئین‌های تولیدشده توسط ویروس کووید-۱۹ این آنزیم را در هر بافتی تحت تأثیر قرار داده و فرایند بیماری را ایجاد می‌کنند. در نتیجه، در تمام اندام‌ها و بافت‌های گفته‌شده، علائم اختصاصی نارسایی و اختلال عملکرد رخ می‌دهد. در ریه‌ها خلط، سرفه، ناتوانی، اختلال تنفس و ... ایجاد می‌شود؛ در معده باعث بروز تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی می‌شود؛ در روده‌ها دردهای شکمی، اسهال و خونریزی ایجاد می‌کند؛ در کبد بالا رفتن مقدار آنزیم‌های کبدی، اختلال در عملکرد کبد، پایین آمدن آلبومین و عملکرد غیرطبیعی لخته شدن خون را در پی دارد. آسیب کبد در همه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مشاهده می‌شود و در بیمارانی که علائم گوارشی شدیدتر است، اختلال عملکرد کبد با وضوح و شدت بیشتر و زمان طولانی‌تری همراه است (۲).

طوفان سایتوکاینی

گسترش ذات‌الریه ناشی از ویروس کووید-۱۹ به همراه شرایط التهابی فزاینده در پاسخ‌های ریوی درمجموع طوفان سایتوکاینی نامیده می‌شود. سایتوکاین‌ها، مواد شیمیایی هستند که توسط سلول‌ها در مواقع ضروری (بیماری، به-هم‌ریختگی تعادل سوخت‌وسازی بدن و ...) ترشح می‌شوند و پاسخ‌های بدن را فراهم می‌کنند. در بیماری کووید-۱۹ نیز این مولکول‌ها برای تولید پاسخ مناسب، توسط سلول‌ها ترشح می‌شوند ولی به علت تحریک بسیار زیاد ویروس و حجم بالای حمله به سلول‌ها توسط آن، مقدار سایتوکاین‌های ترشح‌شده خیلی بیشتر از اندازه معمول

بوده و در نتیجه، همین مولکول‌ها خود به تشدید مراحل بیماری کمک می‌کنند. متأسفانه، تاکنون دارویی مشخص و قطعی برای سرکوب این طوفان سایتوکایینی معرفی نشده است؛ هرچند داروهایی برای کنترل آن در کشورهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد (۳).

نقش تغذیه در کنترل طوفان سایتوکایینی

به لحاظ مداخلات تغذیه ای در کنترل طوفان سایتوکایینی چندین ماده مغذی و نیز تعدادی از مواد طبیعی زیست فعال (موادی که به‌طور طبیعی در مواد غذایی مختلف وجود دارند و در واکنش‌های زیستی بدن برای ایجاد و حفظ تندرستی شرکت می‌کنند) که اثرات ضدالتهابی و ضدویروسی آن‌ها پیش‌ازاین بررسی و شناخته شده است، به‌عنوان روش‌های کمک درمانی در بیماری کووید-۱۹ مورد استفاده قرار می‌گیرند. مطالعات و بررسی‌ها نشان داده‌اند که چنانچه این مواد قبل از شروع طوفان سایتوکایینی تجویز و مصرف شوند، قادر خواهند بود علائم و پیامدهای بیماری کووید-۱۹ را بهبود بخشیده و از وخامت اوضاع جلوگیری کنند (۴).

➤ **روی:** یک ماده معدنی ضروری است که به مقادیر کم از رژیم غذایی به دست می‌آید و در تولید و فعالیت سلول‌های ایمنی به‌ویژه سلول‌های لنفوسیت T و نیز کاهش التهاب از اهمیت بسزایی برخوردار است. کمبود روی می‌تواند باعث نقص ایمنی ناشی از سلول و افزایش حساسیت به عفونت‌های مختلف از جمله ذات‌الریه شود. لذا، در بررسی‌های انجام‌شده، کنترل طوفان سایتوکایینی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ هنگام تجویز روی به همراه داروهای ضدالتهاب مربوطه، بهتر و کارآمدتر است. مصرف غذاهای مختلف حاوی روی از جمله گوشت، لبنیات و حبوبات و ... در برنامه غذایی روزانه در پیشگیری و نیز درمان علائم التهابی به‌ویژه طوفان سایتوکایینی اهمیت بسزایی دارد.

➤ **ویتامین C:** این ویتامین از طریق کاهش تولید مولکول‌های ایجادکننده پاسخ‌های التهابی، توانایی کاهش التهاب و در نتیجه پیشگیری از طوفان سایتوکایینی را ضمن کوتاه کردن زمان و شدت علائم بیماری کووید-۱۹ دارد (۶). باوجود تحقیقات زیادی که پیرامون مصرف مکمل‌های ویتامین C انجام شده است، این ویتامین را می‌توان از طریق منابع غذایی مانند مرکبات، انواع توت‌ها، سبزی‌ها برگ‌دار و گوجه‌فرنگی به دست آورد. بر اساس تحقیقات انجام شده، دوزهای ۱-۲ گرم در روز جهت پیشگیری از عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مؤثر بوده است. از آنجاکه تأمین این مقدار از طریق منابع غذایی قابل‌دستیابی نیست، ممکن است برای کسانی که بیشتر

در معرض عفونت‌های تنفسی هستند مصرف مکمل توصیه شود. باید توجه داشت که دوزهای بالاتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز ممکن است برای افراد سالم مفید نباشد(۵).

➤ **مس:** این ماده معدنی در فعالیت مناسب سلول‌های ایمنی، فراهم کردن پاسخ ایمنی توسط سلول‌های ایمنی به‌ویژه لنفوسیت‌های T، مهار تولید و ترشح سایتوکاین‌های التهابی اثر بسزایی دارد. غلات سبوس‌دار، مغز دانه‌ها، انواع لوبیا، سیب‌زمینی، گوشت امعاء و احشاء (دل، قلوه و جگر) منبع غذایی مس به شمار می‌روند(۶).

➤ **کوئرستین (Quercetin):** یک ماده مغذی زیست فعال از خانواده فلاونوئیدهاست که به‌وفور در سیب، انواع انگور، برگ‌های تربچه، پیاز، انواع توت، شوید و رازیانه وجود دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف این ماده به همراه ویتامین C در دوران بیماری کووید-۱۹ سبب پیشگیری از طوفان سایتوکاینی و کنترل آن می‌گردد(۳).

➤ **کورکومین (Curcumin):** ماده مغذی زیست فعالی در زردچوبه که از خانواده ترکیبات فنولی است و با اثرات ضدالتهابی خود، هم در طوفان سایتوکاینی و هم سایر مراحل بیماری کووید-۱۹ مؤثر است. این ماده با مهار اثر ویروس بر آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ از پیشرفت بیماری کووید-۱۹ ممانعت می‌کند(۷).

علاوه بر موارد فوق، ترکیبات زیست فعال دیگری از خانواده فلاونوئیدها مانند ایمودین (Emodin) در آلوئه‌ورا، ریواس و سنجد، اسکوتلارین (Scutellarein) و لوتئولین (Luteolin) موجود در کرفس، جعفری، هویج، بروکلی، انواع فلفل، انواع کلم و پوست سیب، گروه‌هایی از کاروتنوئیدها و پلی‌فنول‌ها در انواعی از سبزی‌ها و میوه‌ها نیز در کاهش التهاب و بهبود عملکرد سلول‌ها در بیماری‌های تنفسی به‌ویژه بیماری ذات‌الریه و کووید-۱۹ مؤثر هستند. لذا، استفاده از منابع غذایی حاوی این ترکیبات در برنامه غذایی روزانه می‌تواند از بروز طوفان سایتوکاینی یا وخیم شدن شرایط در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ پیشگیری نماید(۸، ۹).

نقش تغذیه در بیماری کووید-۱۹

از ابتدای شیوع بیماری کووید-۱۹ در سال ۲۰۱۹ تاکنون، بیش از ۶ هزار مطالعه به صورت کار آزمایی بالینی در این حوزه انجام شده و صدها دارو و ماده مؤثره برای کنترل و درمان این بیماری مورد بررسی و آزمایش قرار گرفته است ولی هنوز هیچ داروی مشخص و اثربخشی که با قطعیت بتواند برای درمان استفاده شود، معرفی نشده است. لذا، رویکردی چندوجهی برای درمان بیماری کووید-۱۹ به عنوان رویکرد راهبردی درمان در دستور کار نظام بهداشت و سلامت کشورها قرار گرفته است.

به منظور عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن، تغذیه مناسب امری ضروری است (۹). نه تنها سوءتغذیه می تواند سیستم ایمنی را تضعیف و احتمال بیماری و وخامت آن را تشدید کند که چاقی و اضافه وزن هم با اختلالاتی که در فعالیت سوخت و سازی بدن ایجاد می کند، تعادل میان اعضا و عملکرد آنها را برهم زده و با تضعیف سیستم ایمنی، مقاومت بدن در برابر عوامل بیماری زا را تشدید می نمایند. با در نظر گرفتن تنوع علائم بیماری کووید-۱۹ در افرادی که تاکنون به انواعی از سویه های این بیماری در اقصی نقاط جهان مبتلا شده اند، نقش تغذیه در روند بیماری را می توان در سه حوزه تخصصی مورد بررسی قرار داد:

الف) تغذیه در سیستم ایمنی

یک پاسخ ایمنی مطلوب و کافی نیازمند وجود پشتوانه تغذیه ای کافی و مناسب در بدن است؛ برای مثال دریافت پروتئین کافی برای تولید پادتن (آنتی بادی)، سطح ویتامین D مطلوب برای فعالیت سلول های تولیدکننده پادتن، مصرف کافی ویتامین A برای تکثیر سلول های ایمنی تخصصی بنام لنفوسیت های T ضروری هستند. همچنین، سطح مطلوبی از ویتامین های A، B₆، B₁₂، C، E و فولات در کنار مقدار کافی از مواد معدنی کلیدی مانند روی، آهن، مس، سلنیوم و منیزیم به همراه مواد مغذی مهمی مانند اسیدهای چرب ضروری امگا-۳ (ایکوزاپنتانویئیک اسید و دوکوزاهگزانوئیک اسید) برای یک دفاع ایمنی کامل و کافی بسیار حیاتی هستند. الگوهای رژیم غذایی مختلفی در سراسر دنیا وجود دارند که با تأکید بر استفاده از انواع مشخصی از مواد غذایی، اثرات مستقیمی بر سلامت و تندرستی بدن دارند. از جمله آنها، رژیم غذایی مدیترانه ای و رژیم های دارای خواص ضدالتهابی است که با مصرف نسبتاً زیاد میوه، سبزی ها، حبوبات، روغن زیتون، غلات کامل، آجیل و چربی های تک غیراشباع و مقدار

مصرف کم گوشت‌های فراوری‌شده و قرمز شناخته می‌شوند. رژیم متعادل غنی از این غذاها با ترکیبات ضدالتهابی و تنظیم‌کننده سیستم ایمنی از جمله ویتامین‌های ضروری (C,D,E) و مواد معدنی (روی، مس، کلسیم و غیره) که بر وضعیت تغذیه فرد تأثیر می‌گذارد، مرتبط است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای و سایر الگوهای غذایی سالم از جمله رژیم‌های غذایی عمدتاً گیاهی بومی کشورهای مختلف، اقلام غذایی متنوعی دارند که اغلب حاوی ترکیبات فعال زیستی فراتر از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. از جمله ترکیبات فنولی زیست فعال می‌توان به لیپیدهای قطبی و پپتیدهای دارنده خواص ضدالتهابی، ضد لخته شدن خون (نتی ترومبوتیک) و آنتی‌اکسیدانی قوی اشاره نمود. تبعیت از چنین برنامه‌های غذایی هم بروز التهاب را به تعویق خواهد انداخت و هم دفاع ایمنی و آنتی‌اکسیدانی را تقویت می‌نماید. این قبیل رژیم‌های غذایی با رژیم غذایی غربی کاملاً در تضاد هستند. الگوی رژیم غذایی غربی که در کشورهای توسعه‌یافته رایج است، با مصرف زیاد غذاهای فراوری‌شده مانند غلات تصفیه‌شده، گوشت قرمز، دسرهای شیرینی‌ها، غذاهای سرخ‌شده و محصولات پرچرب همراه است. پیروی از چنین برنامه غذایی سبب دریافت مقدار زیادی قند، چربی‌های اشباع‌شده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده خواهد شد که منجر به افزایش چربی و قند خون افراد گشته و در بدن آن‌ها درجانی از التهاب را ایجاد می‌نماید. این مشکلات، در کنار مواجهه با ویروس کووید-۱۹، هم احتمال ابتلا به بیماری را تشدید کرده و هم شدت وخامت و طول دوره بیماری را بیشتر می‌کند (۱۰).

(ب) تغذیه در دفاع آنتی‌اکسیدانی

شدت بیماری کووید-۱۹ با شروع علائم بالینی کمبود اکسیژن (هیپوکسی) ناشی از برهم‌خوردن تعادل اکسیدان-آنتی اکسیدان، التهاب و وقوع طوفان سایتوکاینی مرتبط است. به هم خوردن توازن اکسیدانی، استرس اکسیداتیو را بالا می‌برد و باعث رخداد زنجیروار و آبشاری وقایع بیماری‌زایی و وخامت وضعیت بیماری در افراد مستعد می‌شود. وظیفه تغذیه در دفاع آنتی‌اکسیدانی، تأمین ذخایر مواد مغذی ضروری برای ایجاد و حفظ تعادل اکسیدانی در سلول‌هاست. در شرایط وجود بیماری عفونی ویروسی، استرس اکسیداتیو و طوفان سایتوکاینی ایجاد می‌شود که سبب شدت علائم و وخامت حال بیمار می‌گردد. در این میان، بخشی از مواد مغذی نقش آنتی‌اکسیدانی بالقوه‌ای دارند و برای تقویت دفاع آنتی‌اکسیدانی ضروری هستند که در ادامه به ذکر آن‌ها خواهیم پرداخت:

✓ **سلنیوم:** ماده معدنی مهمی است که فعالیت تعدادی از آنزیم‌های دخیل در دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن وابسته است. سلنیوم به همراه ویتامین E از تولید مولکول‌های اکسیدان و به هم خوردن تعادل اکسیدانی

ممانعت می‌کند. مقدار ناکافی سلنیوم دریافتی از غذا با شدت و دفعات ابتلا به بیماری‌های عفونی ویروسی ارتباط تنگاتنگی دارد. غلات کامل و لبنیات به همراه تخم‌مرغ، گوشت مرغ، بوقلمون، گوساله، ماهی، اسفناج، مغز تخمه آفتابگردان، موز، بادام‌هندی، انواع عدس و ماش منابع غذایی مهم سلنیوم به شمار می‌روند.

✓ **ویتامین E:** ویتامین E در کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب نقش بسزایی دارد. هم‌چنین می‌تواند از اسیدهای چرب اشباع‌نشده (PUFAs) موجود در ساختمان غشای سلولی در برابر اکسیداسیون محافظت کرده، تولید مولکول‌های اکسیداتیو و گونه‌های واکنش‌دهنده نیتروژن را تنظیم نموده و انتقال پیام توسط سلول‌ها را تعدیل نماید. غذاهای مختلفی ازجمله دانه‌ها و روغن‌های گیاهی، سبزی‌ها برگ سبز و غلات غنی شده می‌توانند ویتامین E را در طول روز تأمین کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که کمبود ویتامین E، سیستم ایمنی و فعالیت سلول‌های آن را مختل می‌کند. افزایش سن به‌خودی‌خود و در شرایط عادی با اختلال در سیستم ایمنی بدن و کاهش مقدار ویتامین E در بدن همراه است و افراد را مستعد افزایش استرس اکسیداتیو و التهاب می‌کند که منجر به افزایش موارد ابتلای عفونت مانند آنفلوانزا در افراد مسن می‌شود (۵).

✓ **آستاگزانتین (Astaxanthin):** یک ماده زیست فعال کاروتنوئیدی است که در جلبک‌های دریایی تولید می‌شود. این جلبک‌ها، غذای میگو و ماهی‌ها به‌خصوص ماهی قزل‌آلا و سالمون هستند. قدرت آنتی-اکسیدانی آستاگزانتین در مقادیر مساوی از ویتامین E و کوآنزیم Q10 بیشتر است. مکمل‌های تجاری آستاگزانتین نسبت به شکل طبیعی آن، اثربخشی کمی دارند. آستاگزانتین در سلول‌های بدن می‌تواند مولکول‌های اکسیدان را به دام انداخته و فعالیت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی را تقویت کند (۱۱).

ج) قطع ورود و تکثیر ویروس با کمک مواد مغذی

از مهم‌ترین مداخلات راهبردی کنترل بیماری کووید-۱۹، ممانعت از اتصال به گیرنده‌های سطحی سلول‌های میزبان و جلوگیری از وارد شدن ویروس به سلول‌ها و انجام نسخه‌برداری از ژن ویروس درون سلول‌های میزبان است. ازجمله مهم‌ترین ترکیباتی که این فعالیت را از خود بروز می‌دهند، فیتوکمیکال‌ها هستند.

فیتوکمیکال‌ها، مواد زیست فعال و گروه بزرگی از ترکیبات متعلق به متابولیت‌های ثانویه گیاهان هستند که به علت داشتن فواید بیولوژیکی بالقوه مانند خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی، ضد سرطانی، ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضدویروسی و نیز به خاطر زیست دسترسی بالا و مسمومیت‌زایی سلولی پایین، برای پیشگیری و کاهش

عوارض بیماری‌های مختلف و به‌ویژه کووید-۱۹ استفاده می‌شوند. فیتوکمیکال‌ها به‌صورت یک لیگاند و پروتئین در جایگاه پیوندی سلول میزبان عمل می‌کنند؛ این واکنش پیوندی، قوی‌تر از داروهایی است که اخیراً برای کرونا در دسترس قرار گرفته‌اند. با اتصال فیتوکمیکال‌ها به پروتئین S و بلوکه کردن گیرنده سلول میزبان و جلوگیری از ورود پروتئین ویروس به داخل سلول و تحریک ایمنی، این ترکیبات آغازگر مسیر مهم دیگری به نام اتوفاژی می‌شوند که ویروس را پاک‌سازی کرده و باعث حذف یا خنثی شدن عفونت ویروسی می‌شوند. تعدادی از این مولکول‌ها به جایگاه‌های اتصال آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ که محل ورود ویروس است، حمله می‌کنند. کورکومین زردچوبه، نیمبین از درخت نیم یا چریش (در جنوب ایران به‌خصوص بلوچستان فراوان است)، ویتافرین^۱ از گیاهان سولاناسه (سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، بادمجان، فلفل و...)، پی‌پرین^۲ از فلفل سیاه و سفید، بربرین^۳ از زرشک و انگور سیاه، رزوراترول^۴ از تمشک و انگور قرمز، کوئرستین^۵، لوتئولین^۶ از کرفس، جعفری، لیموترش و دیگر مرکبات و انواع خربزه و طالبی، نارینجین^۷ از گریپ‌فروت و پرتقال، زینجیبرین از زنجبیل، گالیک اسید از انواع انگور، توت‌فرنگی، موز و میوه‌های دیگر، تمایل زیادی برای اتصال به گیرنده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ در سطح سلول‌ها دارند (۱۲-۱۴).

علاوه بر راهبرد ممانعت از ورود و نسخه‌برداری ژن ویروس در سلول‌های میزبان، مهم‌ترین رویکرد درمانی موجود در سراسر جهان جلوگیری از تکثیر سلولی ویروس و انتشار آن در بدن است که توسط داروهایی نظیر رم‌دیسویور انجام می‌شود. تاکنون، مهم‌ترین تأثیر متقابل ماده مغذی و دارودرمانی در بیماران مبتلا به کووید-۱۹، وضعیت ویتامین D بیمار بوده است.

مطالعات نشان داده‌اند که در مناطق جغرافیایی که کمبود ویتامین D از شیوع بیشتری برخوردار است، تعداد ابتلا، مرگ‌ومیر و شدت بیماری کووید-۱۹ بسیار بیشتر بود (۱۵).

¹ Withaferin A

² Piperine

³ Berberine

⁴ Resveratrol

⁵ Querstin

⁶ Luteolin

⁷ Naringin

مسیرهای زیستی موجود در بدن برای مقابله بدن در برابر ویروس کووید-۱۹ از طریق ویتامین D شامل ۳ مسیر است:

(۱) القای ساخت پروتئین‌های اختصاصی دفاعی و ایمنی در مقابل عفونت‌های ویروسی و باکتریایی به نام کاتلیسیدین‌ها و دِفنسیدین‌ها به‌منظور کاهش تکثیر ژن ویروسی در سلول‌های میزبان.

(۲) کاهش تولید سایتوکاین‌های التهاب‌زا در سلول‌ها به‌ویژه سلول‌های مخاطی بافت‌های درگیر از جمله سلول‌های ریوی و گوارشی.

(۳) افزایش تولید سایتوکاین‌های ضدالتهاب

به همین علت، صاحب‌نظران معتقدند مصرف مکمل ویتامین D_3 به مقدار ۱۰ هزار واحد در روز به مدت ۴ تا ۶ هفته و سپس، ۵ هزار واحد در روز برای تأمین مقدار کافی و مطلوب ویتامین D بدن و پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ ضروری است (۴).

سوء تغذیه و بیماری کووید-۱۹

سوء تغذیه با پیامدهای کووید-۱۹ ارتباط تنگاتنگی دارد و می تواند خطر شدت بیماری و حتی پیشرفت بیماری به سمت بدتر شدن حال بیمار را تسریع نماید. یکی از مهم ترین دلایل این است که کووید-۱۹ پاسخ ایمنی فاز حاد را به شدت القا می کند و در نتیجه آن، گلوکز افزایش می یابد. تجربه جهانی در پاندمی کووید-۱۹ بر اهمیت تشخیص سریع سوء تغذیه و سایر مشکلات و کمبودهای تغذیه ای و رفع آن ها به منظور بهبود وضعیت بیمار تأکید زیادی دارد. در این میان، برطرف کردن سوء تغذیه انرژی/پروتئین بسیار قابل توجه بوده و حتی کاهش مرگ، شدت بیماری و نیز موفقیت درمان را در پی دارد (۴).

تأمین انرژی کافی مورد نیاز بدن در تمام دوران به ویژه در طول دوره ابتلا به بیماری کووید-۱۹ برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز سیستم ایمنی و دفاعی بسیار حیاتی است. این انرژی باید از منابع غذایی طبیعی و ترجیحاً تازه فراهم شود و به صورت کاملاً بهداشتی فرآوری شده و در دفعات متعدد و حجم کم به بیمار داده شود. اغلب بیماران مبتلا به کووید دچار کاهش شدید اشتها می شوند که در کنار تب بالا و لرز تأثیر نامطلوبی بر دریافت غذایی بیمار می گذارند. در چنین شرایطی، استفاده از مواد غذایی غنی از مواد مغذی ضروری که حاوی مواد زیست فعال، آنتی اکسیدان ها و عوامل ضدالتهابی هستند، انرژی کافی را به بدن بیمار می رسانند. طراحی برنامه غذایی حاوی اقلام غذایی که مشخصات فوق را داشته باشد و بار مالی زیادی نیز بر خانواده بیمار تحمیل نکند، مهم ترین مداخله تغذیه ای در مدیریت بیماری کووید-۱۹ است. علاوه بر انرژی کافی که باید روزانه از غذا به بدن برسد، پروتئین هم نقش کلیدی در وضعیت دفاعی بدن دارد تا جایی که تأمین انرژی به حد کافی بدون پروتئین کافی می تواند نوعی از سوء تغذیه را برای فرد در پی داشته باشد. از سویی دیگر، شرایط بیماری با وجود تب و لرز و سایر علائم در کنار وضعیت حاد التهابی و طوفان سایتوکاینی، افزایش مصرف پروتئین ها را به دنبال دارد. لذا، تأمین پروتئین مورد نیاز بدن به صورت روزانه از منابع مختلف غذایی امری بسیار حیاتی است. مطالعات مختلف نیز بر لزوم تأمین پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن به منظور پیشگیری از وخامت بیماری کووید-۱۹ تأکید دارند.

وجود علائم گوارشی کووید-۱۹ سبب اثرات منفی بر جذب مواد مغذی موجود در غذا شده و سوء تغذیه را تشدید می کند. بعلاوه، استرس و حالت عصبی بیمار و نیز بی اشتهاپی وی نیز نقش کلیدی در بروز سوء تغذیه بیمار دارد. در بیمارانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مثل افراد سالمند و یا افرادی با بیماری های زمینه ای، وقوع سوء تغذیه متوسط تا شدید و نارسایی اندام های حیاتی احتمال و شیوع بیشتری دارد. در بسیاری از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ میزان آلبومین خون که پروتئین بسیار مهم و حیاتی است، کاهش چشمگیری دارد که به علت کاهش تولید

پروتئین، افزایش سوخت‌وساز بافت‌ها و نیز مصرف بیش‌ازحد مواد مغذی در سلول‌ها رخ می‌دهد. اهمیت مقدار آلبومین در خون به‌اندازه‌ای است که مطالعات نشان داده‌اند در صورتی‌که بیمار هنگام ابتلا به کووید-۱۹ میزان قابل قبولی از آلبومین در خون داشته‌باشد، احتمال وخامت بیماری و وقوع لخته در خون (ترومبوآمبولی) ناشی از بیماری به‌شدت کاهش می‌یابد. وجود میزان قابل قبولی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن، مقاومت تغذیه‌ای علیه عفونت را تا حد زیادی افزایش می‌دهد و لذا، تأمین آن‌ها از طریق رژیم غذایی و یا مکمل‌ها (در صورت نیاز در افراد دچار کمبود) توان و دفاع تغذیه‌ای بدن را تقویت می‌کند. تمامی صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که تأمین دفاع تغذیه‌ای بدن و تقویت آن، از طریق تقویت سیستم ایمنی سبب کاهش وقوع نارسایی چند اندامی و بهبود روند بیماری شده و یکی از فعالیت‌های راهبردی درمان بیماری کووید-۱۹ محسوب می‌شود (۱۶).

بنابراین، وضعیت رژیم غذایی دریافتی و وضعیت تغذیه‌ای هر فرد در تعیین پیامدهای ابتلا به بیماری کووید-۱۹ نقشی کلیدی دارند.

بیماری کووید-۱۹ در دستگاه گوارش

دستگاه گوارش، بزرگ‌ترین اندام ایمنی در بدن و خانه میلیاردها میکروب است. میکروب‌هایی که در دستگاه گوارش زندگی می‌کنند، در متابولیسم و ایمنی میزبان نقش کلیدی دارند و در بسیاری از بیماری‌ها به‌عنوان اهداف درمانی داروها قرار می‌گیرند. در بیماری‌های عفونی، انسجام میکروبیوم (میکروب‌های دستگاه گوارش) آسیب می‌بیند و این آسیب، اختلالات سوخت‌وسازی متعددی را در پی دارد. در بیماری کووید-۱۹ نیز اختلال و آسیب میکروبیوم رخ می‌دهد. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ که راه ورود ویروس کووید-۱۹ به سلول‌هاست در سلول‌های دستگاه گوارش نیز به مقدار زیادی وجود دارد. لذا، سلول‌های مخاط گوارشی به‌طور مکرر با ویروس در تماس هستند و حجم قابل‌توجهی از بقایای ویروسی و سلول‌های مخاط گوارش در مدفوع بیماران وجود دارد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند بیمارانی که دچار التهاب روده، اختلالات جذبی و نابسامانی میکروبیوم بوده‌اند، درجات شدیدتری از بیماری به‌خصوص از علائم گوارشی را تجربه کرده‌اند (۱۷). از سوی دیگر، روابط متقابل دستگاه گوارش و تنفس به‌خصوص میان معده و روده‌ها با ریه‌ها نقش بسزایی در شدت بیماری‌زایی ویروس کووید-۱۹ دارد. در بیماران مبتلا به کووید-۱۹، میزان میکروب‌های بیماری‌زای فرصت‌طلب نسبت به میکروب‌های مفید بسیار بیشتر است و تا مدت‌ها پس از رفع علائم تنفسی و بهبودی کامل، اختلال میکروبیوم و بهم‌ریختگی نوع و مقدار میکروب‌های آن به‌وضوح دیده می‌شود. علاوه بر این، وجود دسته‌های مختلفی از میکروب‌ها به‌خصوص گونه‌هایی از باکتری‌ها در میکروبیوم، دفاع ایمنی ضدویروسی بدن را در مقابل ویروس کووید-۱۹ تقویت می‌کند. در مقابل، بالا رفتن تنوع تعدادی از میکروب‌ها از جمله برخی سویه‌های باکتریایی که افزایش فعالیت آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ را القا می‌کنند، شدت بیماری کووید-۱۹ را در بیماران بیشتر کرده و به وخامت حال آن‌ها کمک می‌کند. بر اساس مطالعات انجام شده، نوع و مقدار میکروب‌های مولد بوتیرات در دستگاه گوارش بیماران نیز کاهش چشمگیری داشته است (۱۸). ویروس کووید-۱۹ با التهاب گسترده‌ای که ایجاد می‌کند، مستقیماً سلول‌های دستگاه گوارش به‌خصوص سلول‌های مخاط روده و معده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از این طریق، واکنش‌های التهابی تشدید می‌شوند. در چنین شرایطی، التهاب زیاد در دستگاه گوارش به طوفان سایتوکایینی ایجادشده در سایر اندام‌ها افزوده شده و شرایط حاد التهابی در تمام بدن سبب نقص ایمنی و وخامت بیماری و وضعیت ناپایدار و مقاوم به درمان می‌شود (۱۹). با این وجود هنوز مشخص نیست که آسیب میکروبیوم علتی برای بروز علائم کووید-۱۹ است و یا به‌عنوان پیامد ابتلا به آن باید در نظر گرفته شود.

یکی از مهم‌ترین فعالیت‌های میکروبیوم، برقراری تعادل و توازن میان پاسخ‌های پیش التهابی و پاسخ‌های تنظیمی و سروسامان دادن به سیستم ایمنی میزبان است. این فعالیت عمدتاً توسط پروبیوتیک‌ها و تحت تأثیر پره‌بیوتیک‌ها انجام می‌شود.

- پروبیوتیک‌ها، پره‌بیوتیک‌ها و کووید-۱۹

پروبیوتیک‌ها، دسته‌ای از میکروب‌های مفید هستند که در دستگاه گوارش میزبان زندگی می‌کنند و تقویت آن‌ها به ارتقای سلامت و بهبود وضعیت میزبان می‌انجامد. این میکروب‌ها نه تنها وضعیت سلامت روده‌ها را تنظیم می‌کنند بلکه بر سیستم ایمنی میزبان نیز اثر می‌گذارند و تولید مواد پروتئینی ضد میکروبی در روده‌ها، تحریک تولید سلول‌های لنفوسیت T و انواع دیگری از سلول‌های ایمنی را تشدید می‌کنند. برخی از آن‌ها نیز بر آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ اثر می‌کنند و از این طریق مسیر ورود ویروس را مختل می‌نمایند. به همین علت هم در حال حاضر استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان بیماری کووید-۱۹ مجاز نیست و فقط در شرایط ویژه و وجود عفونت‌های خاصی توصیه می‌شود (۱۷).

پره‌بیوتیک‌ها، انواع خاصی از فیبرهای غذایی هستند که اجزای تخمیرپذیر ویژه‌ای دارند که برای میکروبیوم ضروری است. این اجزای تخمیری به صورت انتخابی سبب رشد و یا تقویت فعالیت باکتری‌های پروبیوتیک در بدن می‌شوند. امروزه، درمان هدفمند و تخصصی با پره‌بیوتیک‌ها در بسیاری از مشکلات گوارشی از جمله اسهال، یبوست و نیز بسیاری از مشکلات غیر گوارشی نظیر خطر پوکی استخوان، مقاومت به انسولین، چاقی، دیابت و... رو به افزایش است (۲۰). از انواع پره‌بیوتیک‌ها می‌توان به سیب، موز، انواع هویج، سیر، پیاز، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، کنگر فرنگی، مارچوبه، عسل، بادام، جوانه حبوبات، انواع لوبیا، نخود، عدس، گندم و جو سبوس‌دار، جو چاودار، پنیرک و گل ختمی باغی اشاره نمود (۲۱).

رژیم غذایی معمول افراد، نشان‌دهنده وضعیت میکروبیوم آن‌هاست. در برنامه‌های غذایی غربی و مشابه آن‌ها که میزان دریافت قندهای ساده، چربی‌ها، قندهای تصفیه‌شده و غذاهای حیوانی، زیاد بوده و مقدار سبزی‌ها و میوه‌ها، کم است، میکروبیوم و به‌ویژه پروبیوتیک‌ها به شدت آسیب‌دیده هستند و در نتیجه، به علت رابطه متقابل میکروبیوم و سیستم ایمنی، چنین افرادی دچار درجاتی از نقص سیستم ایمنی و وجود التهاب مزمن در بدن خود هستند. مواجهه چنین افرادی با ویروس کووید-۱۹ می‌تواند ابتلای شدیدی را ایجاد کند. در برنامه‌های غذایی سنتی مانند رژیم مدیترانه‌ای که در آن‌ها منابع غذایی حیوانی به مقدار کمتر و میزان مصرف سبزی‌ها، حبوبات، مغز دانه‌ها،

میوه‌ها و چربی‌های مفید بالاتر است، میکروبیوم و پروبیوتیک‌ها تقویت شده و از این طریق سیستم ایمنی نیز ارتقاء می‌یابد (۲۲).

برنامه غذایی هنگام ابتلا به کووید-۱۹

هرچند تعیین دقیق محدوده و مرزبندی مراحل بیماری کرونا عملی به نظر نمی‌رسد و اغلب بین مراحل بیماری، همپوشانی وجود دارد و یا اینکه سیر بیماری در افراد متفاوت است؛ لیکن در این راهنما سعی شده تا توصیه‌ها و پیشنهادهای غذایی برای مراحل و علائم مختلف بیماری ارائه گردد.

غذاهای پیشنهادی در مرحله تب و التهاب

ممکن است بسیاری از بیماران در روزهای نخست بیماری دچار تب‌های مقاوم گردند و اشتهاى مناسبى به خوردن غذا نداشته باشند. در این شرایط، اگرچه که با افزایش دمای بدن و شرایط تب نیاز بدن به دریافت کالری بیشتر می‌گردد اما بهتر است از پرخوری جداً پرهیز گردد و مصرف غذا در دفعات بیشتر و با حجم کم و نیز با تأکید بر مصرف مایعات و غذاهای ساده، زودهضم و آبکی با کمترین مقدار ادویه و دارای انواع مواد غذایی ضروری، املاح و ویتامین‌ها صورت گیرد و از مصرف ترکیبات التهاب‌زا مانند انواع گوشت‌های قرمز، قند و شکر و تمام غذاهای حاوی آن‌ها، روغن‌های جامد حیوانی و گیاهی و روغن‌های مایع گیاهی حاوی مقادیر زیاد امگا ۶ (ذرت، آفتابگردان)، نان‌ها و غذاهای تهیه‌شده از آرد سفید و انواع ماکارونی پرهیز شود. می‌توان در طبخ غذا از ادویه‌هایی مثل زردچوبه، زعفران، انیسون، برگ‌بو، رزماری، سیاه‌دانه، سماق، تمره‌ندی و نیز سبزی‌های تازه یا خشک شامل ریحان، نعناع، پونه، گشنیز، شنبلیله و جعفری استفاده نمود. در این شرایط از به‌کارگیری ادویه‌هایی همچون انواع فلفل (سیاه، قرمز، پاپریکا، چیلی، هالوپینو، دلمه‌ای)، زنجبیل، دارچین، سیر، جوز هندی، زیره سبز و سیاه و رازیانه اجتناب شود (۲۳) و مصرف غذاهای سنگین، غلیظ و دیرهضم، فراوری‌شده (صنعتی)، بسیار شور، بسیار ترش، بسیار شیرین، سرخ‌شده و پرچرب و نیز غذاهای پر ادویه و تندوتیز پرهیز گردد. همچنین به دلیل وجود تب نباید از شیر استفاده شود.

میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و وجود سایر انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی، برای بیماران مبتلا به COVID-19 مفیدند اما باید توجه داشت که وقتی بدن دچار آسیب می‌شود پاسخ ایمنی غیرطبیعی ایجاد می‌گردد که به‌جای حمله به ویروس، بر بقیه سلول‌ها و بافت‌های سالم بدن تأثیر می‌گذارد و ممکن است منجر به افزایش قند خون شود (۲۴)، بنابراین ترکیبات قندی طبیعی مانند میوه‌ها و آبمیوه‌های طبیعی نیز باید با رعایت اعتدال مصرف شوند و از مصرف بیش‌ازاندازه آن‌ها پرهیز شود.

بنابراین در چنین مواردی می‌توان غذاهای زیر را برای بیمار تهیه نمود:

مرحله تب و التهاب		
انواع میان وعده‌ها	انواع غذاها (نهار و شام)	انواع صبحانه
۱- آب سیب طبیعی ۲- مخلوط آب سیب و آب هویج ۳- شربت لیموترش و عسل (ملس) ۳- آب لیمو شیرین و پرتقال (ملس) (۲۵) ۴- آب لیمو شیرین و نارنگی (ملس) ۵- شربت زرشک (احتیاط در بارداری) ۶- شربت انار (ملس) (۲۶, ۲۷) ۷- میوه‌های پخته‌شده ۸- چای بسیار کم‌رنگ (ترجیحاً چای ایرانی)	۱- سوپ مخصوص ۲- سوپ جوجه ۳- سوپ پیاز ۴- شوربای جوجه ۵- سوپ جعفری ۶- سوپ کاهو ۷- سوپ گشنیز ۸- سوپ ساده ۹- سوپ شلغم ۱۰- آش ماش و کدوخلوایی ۱۱- سوپ جو (۱) ۱۲- سوپ جو (۲) ۱۳- سوپ جو (۳) ۱۴- سوپ جو (۴) ۱۵- سوپ ایمنی ۱۶- خورش کدو مسما ۱۷- ماش پلو ۱۸- استامبولی پلو با کدو و هویج	۱- حریره سیب و بادام و عناب ۲- پوره سیب پخته‌شده ۳- نوشیدنی سیب و عناب ۴- پوره هویج و کدوخلوایی ۵- فرنی هویج و کدوخلوایی ۶- شیر بادام ۷- پوره سبزی‌ها

*از موارد پیشنهادی در صبحانه نیز می‌توان در میان وعده استفاده کرد.

طرز تهیه غذاهای مرحله تب:

انواع صبحانه

۱. حریره سیب و بادام و عناب:

مواد لازم: سیب (۲۸) ۱ عدد/عناب (۲۹، ۳۰) ۱۰ عدد/ پودر بادام یک قاشق مرباخوری /نشاسته ۱ قاشق غذاخوری / عسل (۳۱) یا شکر ۱ قاشق چایخوری در صورت نیاز / ۱ لیوان آب

روش تهیه: ۱۰ عدد عناب را با کمی آب روی حرارت قرار داده و با چنگال سوراخ کنید سپس عنابها را صاف نموده و با پشت قاشق شیره‌کشی کنید و تفاله را دور بریزید. در ظرفی دیگر، ۱ عدد سیب متوسط خردشده را همراه با آب روی حرارت ملایم بپزید و له کنید. سپس پودر بادام، آرد نشاسته و کمی شکر یا عسل را بدان اضافه نمایید. درنهایت، عناب شیره‌کشی شده و آب آن را به سیب پخته اضافه نمایید. می‌توانید برحسب ذائقه و شرایط بیمار این ترکیب را کمی سفت‌تر و یا با افزودن آب به‌صورت رقیق و حالت نوشیدنی تهیه نمایید.

۲. پوره سیب پخته‌شده: سیب (۲۸) پخته‌شده ۱ عدد/ گلاب* ۱ قاشق مرباخوری؛ مواد اولیه را باهم ترکیب نمایید.

۳. نوشیدنی سیب و عناب: ۱۰ عدد عناب را با کمی آب روی حرارت قرار داده و با چنگال سوراخ کنید سپس عنابها را صاف نموده و با پشت قاشق شیره‌کشی کنید و تفاله را دور بریزید. در ظرفی دیگر، ۱ عدد سیب متوسط خردشده را همراه با کمی آب روی حرارت ملایم بپزید و له کنید. درنهایت، عناب شیره‌کشی شده و آب آن را به سیب پخته اضافه نموده و میکس نمایید در صورت نیاز مجدداً کمی آب به ترکیب اضافه نمایید تا ترکیب رقیقی به دست آید.

۴. پوره هویج و کدو حلوایی: هویج (۲۸) رنده شده ۱ پیمانه/ کدو حلوایی بدون پوست رنده شده ۱ پیمانه / همراه با ۱ لیوان آب پخته و سپس در مخلوط‌کن ریخته تا کاملاً نرم شود. سعی کنید این ترکیب را بدون نان و یا با حداقل نان میل نمایید.

۵. فرنی هویج و کدو حلوایی: مانند پوره آن تهیه می‌شود؛ اما لازم است در زمان پخت، ۲ قاشق غذاخوری آرد برنج یا نشاسته (حل شده در آب سرد) اضافه شود.

۶. شیر بادام (۳۲، ۳۳): بادام بدون پوست ۱۰-۱۵ عدد/ عسل ۱ قاشق مرباخوری/ آب ۱ لیوان؛ در مخلوط‌کن مخلوط شود.

۷. پوره سبزی‌ها

مواد لازم: هویج خردشده و پخته ۱ پیمانه/ کدوسبز یا حلوائی خردشده و پخته ۱ پیمانه/ ساقه کرفس** خردشده و پخته ۱ پیمانه/ جعفری خردشده ۲ قاشق غذاخوری/ نمک، لیموترش تازه و روغن‌زیتون به مقدار لازم.

طرز تهیه: همه مواد را در مخلوط‌کن ریخته تا خوب نرم شود. سپس بدان کمی نمک، لیموترش تازه و کمی روغن‌زیتون اضافه نمایید. سعی کنید این ترکیب را بدون نان و یا با حداقل نان میل نمایید.

انواع غذا (نهار و شام)

۱. سوپ مخصوص (۳۴)

مواد لازم: بلغور گندم ۱ پیمانه/ آب ۵ لیوان/ هویج ۱ عدد/ پیاز ۱ عدد/ جعفری و شوید خردشده از هر کدام ۳ قاشق غذاخوری/ روغن‌زیتون ۲ قاشق غذاخوری/ نمک، زردچوبه به مقدار لازم/ لیموعمانی در صورت تمایل ۲ عدد

طرز تهیه: بلغور گندم را ۲-۴ ساعت خیسانده، سپس با آب، نمک و زردچوبه بپزید تا نرم شود. سپس پیاز و هویج خردشده و لیموعمانی را اضافه کنید. در ۱۰ دقیقه آخر پخت، سبزی‌ها خردشده و روغن‌زیتون را اضافه کنید.

۲. سوپ جوجه (۳۵، ۳۶)

مواد لازم: جوجه مرغ (مرغ‌های زیر وزن ۱۳۰۰ گرمی) ۳۰۰ گرم/ پیاز متوسط ۱ عدد/ نمک و زعفران به مقدار کافی

طرز تهیه: جوجه مرغ را با مقدار کافی آب و با شعله کم بجوشانید، در هنگام جوشیدن کف حاصل را جدا کنید. سپس پیاز خردشده را به آن اضافه کنید. وقتی جوجه مرغ پخت و آب آن به ۲ لیوان رسید (تا پختن کامل در صورت نیاز می‌توان به آن آب اضافه کرد)، کمی زعفران و نمک اضافه کنید و شعله گاز را خاموش کنید. آب سوپ حاصل را هر یک ساعت چند جرعه میل نمایید. گوشت جوجه آن را با چلو همراه با خانواده میل کنید.

۳. سوپ پیاز

مواد لازم: آب مرغ ۴ لیوان/ پیاز ۳-۴ عدد/ پونه و گشنیز به مقدار لازم/ زردچوبه به مقدار لازم/ روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری/ نمک و زعفران به مقدار لازم
طرز تهیه: پیاز رنده شده همراه با گشنیز، پونه، زردچوبه و کمی زعفران به آب مرغ اضافه کنید و روی شعله ملایم بپزید. در انتها ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون به سوپ اضافه کنید.

۴. شوربای جوجه (۳۵، ۳۶)

مواد لازم: جوجه پاک کرده ۱ عدد/ برنج خیسانده شده نیم پیمانه/ جعفری یا گشنیز خردشده نیم پیمانه/ هویج خردشده ۲-۱ عدد/ پیاز ۱ عدد/ ساقه کرفس** خردشده ۱ پیمانه/ زردچوبه ۱ قاشق چای خوری/ نمک به مقدار لازم
طرز تهیه: جوجه را با پیاز، جعفری، هویج، کرفس**، زردچوبه و کمی نمک در یک لیتر آب روی شعله ملایم بار کنید. پس از نیم ساعت برنج را اضافه کنید. پس از حدود نیم ساعت، جوجه را از ظرف خارج کنید و استخوان هایش را درآورید و گوشتش را به ظرف برگردانید. آب و نمک شوربا را اندازه کنید. می توانید کمی آب لیمو یا آب نارنج به شوربا اضافه کنید.

۵. سوپ جعفری (۳۷)

مواد لازم: برنج ۱ پیمانه/ جعفری (۳۸) تازه خردشده ۳ قاشق غذاخوری/ آب ۵ لیوان/ نمک و زردچوبه به مقدار لازم/ روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری
طرز تهیه: برنج را همراه با کمی نمک و زردچوبه در مقدار لازم آب پخته و در ۱۰ دقیقه آخر پخت جعفری را اضافه کنید. بعد از پخت یک قاشق روغن زیتون به ترکیب اضافه نماید. این سوپ به مدت ۳ روز در یخچال قابل نگهداری است. هنگام مصرف آن را کاملاً گرم نمایید.

۶. سوپ کاهو (۳۷)

مواد لازم: برنج ۱ پیمانه/ آب ۵ لیوان/ کاهو (۲۸) خردشده ۵ قاشق غذاخوری/ روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری/ نمک و زردچوبه به مقدار کم
طرز تهیه: برنج را با آب و مقدار کمی نمک و زردچوبه بپزید، در ۱۰ دقیقه آخر کاهو را اضافه کرده بگذارید پخته شود و در انتها روغن را به سوپ اضافه کنید. این سوپ به مدت ۳ روز در یخچال قابل نگهداری هست.

هر ۸ ساعت یک پیاله از آن را گرم کرده و میل نمایید.

۷. سوپ گشنیز (۳۷)

مواد لازم و طرز تهیه مانند سوپ کاهو است. فقط به جای کاهو از گشنیز (۳۹) تازه و خرد شده استفاده نمایید. به اندازه ۱ پیاله ماست خوری قبل ناهار و شام میل شود.

۸. سوپ ساده

مواد لازم: بال و گردن مرغ یا بلدرچین / پیاز ۱ عدد / بلغور گندم یا جو ۱ پیمانه / هویج ۲ عدد / جعفری و گشنیز، شوید، شنبلیله (۳۹) خرد شده از هر کدام ۳ قاشق غذاخوری / نمک و زردچوبه به مقدار لازم
طرز تهیه: همه مواد را به غیر از سبزی‌ها همراه با ۴ لیوان آب بپزد و در ۱۰ دقیقه آخر پخت، سبزی‌ها و کمی نمک و زردچوبه را اضافه کرده و بگذارید تا سوپ پخته و جا بیفتد. در صورت نیاز می‌توانید بدان کمی روغن زیتون اضافه نمایید.

۹. آش ماش و کدو حلوائی

مواد لازم: برنج ۱ پیمانه / ماش (۴۰) ۱ پیمانه / پیاز ۱ عدد / کدو حلوائی (۳۸) خرد شده ۱ لیوان / گشنیز و جعفری خرد شده از هر کدام ۳ قاشق غذاخوری / نمک و زردچوبه به مقدار لازم
طرز تهیه: برنج، ماش، پیاز و کدو حلوائی خرد شده را به همراه یک لیتر آب، نمک و زردچوبه بپزید تا ماش کاملاً پخته و نرم شود. ۱۰ دقیقه آخر پخت سبزی‌ها را اضافه کنید. در انتها می‌توانید مقداری آب‌لیمو و روغن زیتون اضافه کنید.

۱۰. سوپ شلغم

مواد لازم: شلغم ۳ عدد متوسط / پیاز ۱ عدد / هویج ۱ عدد متوسط / بلغور گندم نصف پیمانه / نمک و زردچوبه به میزان لازم / آب‌لیمو تازه به مقدار لازم
طرز تهیه: بلغور گندم را از قبل خیس کرده، سپس با یک لیتر آب و مقداری نمک و زردچوبه بپزید. مدتی که از پخت بلغور گذشت، شلغم و هویج خرد شده را به آن افزوده و با حرارت ملایم بپزید. در صورت تمایل، هنگام صرف غذا از چند قطره لیموترش تازه استفاده کنید.

۱۱. سوپ جو (۱)

مواد لازم: جو پوست‌کنده یا پرک شده ۱ پیمانه / جعفری ۲۰۰ گرم / هویج یا زردک ۱ عدد متوسط/پیاز ۱ عدد متوسط/ لیموترش تازه به مقدار لازم/ روغن‌زیتون ۴ قاشق غذاخوری/ نمک و زردچوبه به مقدار لازم
طرز تهیه: جو پاک‌کرده را با ۴ لیوان آب روی شعله ملایم کمی بپزید. بعد پیاز خلال شده و هویج رنده شده را اضافه کنید. پس از چند جوش خوردن، جعفری، نمک و زردچوبه را افزوده و شعله را کم کنید تا کاملاً پخته شود. درنهایت با چند قطره لیموترش تازه و روغن‌زیتون میل کنید.

۱۲. سوپ جو (۲)

مواد لازم: جو پوست‌کنده یا پرک شده ۱ پیمانه/ پیاز ۱ عدد/ آلو بخارا ۸-۱۰ عدد/ اسفناج (۲۸) یا خرفه (۴۱)، و گشنیز خردشده از هر کدام ۱ پیمانه/ عناب ۱۰ عدد/ نمک و زردچوبه به مقدار لازم
طرز تهیه: ابتدا جو را پاک‌کرده با چند لیوان آب روی شعله ملایم قرار دهید تا بجوشد بعد پیاز خلال شده و آلو بخارا را اضافه کنید و بگذارید کاملاً بپزد. عناب‌ها را با کمی آب روی حرارت قرار داده و با چنگال سوراخ‌کنید سپس آن‌ها را صاف نموده و با پشت قاشق شیره‌کشی کنید و تفاله را دور بریزید و شیره و آب عناب را به سوپ اضافه نمایید. ۱۰ دقیقه آخر پخت سبزی‌ها، نمک و زردچوبه را به آن افزوده و شعله را کم کنید تا کاملاً پخته و جا بیفتد.

۱۳. سوپ جو (۳)

مواد لازم: جو پوست‌کنده یا پرک ۱ پیمانه/ گشنیز، خرفه، اسفناج خردشده از هر کدام ۱ پیمانه/ کدوسبز ۱ عدد/ روغن‌زیتون و رب انار شیرین یا ملس از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری/ نمک و زردچوبه به مقدار کم
طرز تهیه: ابتدا جو را با چند لیوان آب پخته، سپس در ۲۰ دقیقه آخر پخت سبزی‌ها را اضافه کرده تا پخته شوند و در انتها رب انار و روغن‌زیتون را اضافه کنید.

۱۴. سوپ جو (۴)

مواد لازم: بلغور گندم یا جو ۱ پیمانه/ جوانه گندم و ماش ۱ پیمانه/ آب مرغ ۲ پیمانه/ هویج ۱ عدد/ کدو ۱ عدد/ روغن‌زیتون یا بادام شیرین ۲ قاشق غذاخوری/ چاشنی (رب انار ملس، لیموترش، آب نارنج یا آب غوره)/ نمک و زردچوبه به مقدار کم
طرز تهیه: ابتدا بلغور جو یا گندم را پخته سپس در ۲۰ دقیقه آخر پخت، آب مرغ، سبزی‌ها، جوانه‌ها، نمک و

زردچوبه را اضافه کرده تا پخته شوند و در انتها روغن زیتون و چاشنی موردنظر را اضافه کنید.

۱۵. سوپ ایمنی (۴۳)

مواد لازم: برنج یا بلغور گندم یا جو ۱ پیمانه/ هویج خردشده ۱ پیمانه/ کدوسبز خردشده ۱ پیمانه/ ساقه کرفس** خردشده ۱ پیمانه/ لبو یا برگ چغندر یا اسفناج (۲۸) خردشده ۱ پیمانه/ آب مرغ ۱ لیوان/ جعفری و گشنیز خردشده ۳ قاشق غذاخوری/ آب غوره یا آبلیموترش، روغن زیتون، زردچوبه و نمک به مقدار لازم
طرز تهیه: ابتدا غلات و سبزی‌ها را پخته، سپس در ۲۰ دقیقه آخر پخت، آب مرغ، جعفری، گشنیز، نمک و زردچوبه را افزوده و از آب غوره یا آبلیموترش و روغن زیتون به عنوان چاشنی غذا استفاده نمایید.

۱۶. خورش کدو مسما

مواد لازم: مرغ ۳۰۰ گرم/ کدو خورشی ۲ عدد/ رب انار شیرین ۲ قاشق غذاخوری/ پیاز ۱ عدد/ نمک و زردچوبه به مقدار کم
طرز تهیه: پیاز خردشده را کمی در روغن تفت داده، سپس قطعات مرغ، کمی زردچوبه و نمک اضافه کرده و با ۲ لیوان آب با حرارت ملایم بپزید. ۲۰ دقیقه آخر پخت کدوهای حلقه شده و رب انار را اضافه کرده، بگذارید خورش جا بیفتد. این خورش را با کمی چلو میل کنید.

۱۷. ماش پلو

مواد لازم: برنج ۲ پیمانه/ ماش ۱ پیمانه/ پیاز ۲ عدد/ روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری/ نمک و زردچوبه به مقدار کم
طرز تهیه: ماش را از شب قبل خیس کرده و چند بار آب آن را عوض کرده، سپس با ۴ پیمانه آب بپزید. یک پیمانه از آب ماش پخته را کنار بگذارید. برنج را آبکش کنید. پیاز خردشده نگینی را در روغن زیتون کمی تفت داده تا طلایی شود و مقداری نمک و زردچوبه اضافه کنید. سپس ماش پخته را به آن اضافه کرده و در یک قابلمه لابه‌لای برنج آبکش ریخته و روی حرارت متوسط قرار داده تا بخار دهد. سپس آب ماش پخته و کمی روغن زیتون را روی برنج داده و دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید تا برنج دم بکشد.

۱۸. استامبولی پلو با کدو و هویج

مواد لازم: برنج ۲ پیمانه/ هویج متوسط ۴ عدد/ کدوسبز متوسط ۲ عدد/ پیاز متوسط ۲ عدد/ روغن زیتون ۴

قاشق غذاخوری/زعفران آب کرده ۱ قاشق غذاخوری/گرد لیموعمانی ۱ قاشق چای خوری/نمک و زردچوبه به مقدار کم

طرز تهیه: پیاز خردشده را با ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت ملایم دهید. سپس هویج و کدو رنده یا خردشده را با کمی نمک و زردچوبه اضافه کرده، کمی تفت دهید و با مقدار کمی آب بپزید. سپس گرد لیموعمانی و در انتها زعفران آب کرده را اضافه کنید. برنج را آبکش کرده و در یک قابلمه لابه لای مواد استامبولی ریخته و دم‌کنی روی آن قرار داده تا دم بکشد.

* گلاب: احتیاط مصرف در صورت تنگی نفس یا حساسیت

** کرفس: احتیاط مصرف در موارد صرع، سردرد و یا مصرف داروهای دیورتیک و ضد انعقاد خون

غذاهای پیشنهادی در مرحله غیر تب

در این مرحله از بیماری، فرد دوره‌های مداوم تب را گذرانده ولی ممکن است علائم دیگری همچون علائم گوارشی، تنفسی و یا سردرد در وی ایجاد و یا همچنان ادامه داشته باشد. لذا لازم است در انتخاب غذاهای پیشنهادی به علائم بیمار و نیز میزان اشتهای وی توجه گردد. به‌عنوان مثال در فردی که از مشکلات تنفسی رنج می‌برد لازم است میزان کربوهیدرات مصرفی اعم از نان و برنج به‌صورت محدود مورد استفاده قرار گیرد و در صورت وجود سرفه و خلط، شیر و لبنیات نیز محدود شود. بعلاوه، مصرف شیر می‌تواند سبب تشدید اسهال گردد. در این مرحله می‌توان از گوشت در طبخ غذا استفاده نمود ولی به دلیل وجود التهاب در بدن فرد بیمار بهتر است گوشت قرمز به‌صورت محدود در برنامه غذایی بیمار مورد استفاده قرار گیرد. از آنجایی که نفخ موجب افت اکسیژن می‌شود، از مصرف مقادیر زیاد حبوبات پرهیز شود؛ از بین تمامی حبوبات ماش انتخاب مناسب‌تری است. اگر آلرژی و عدم تحمل به ترکیباتی مانند تخم‌مرغ، ماهی، شیر، مغزها، بادام‌زمینی و گندم وجود دارد؛ از مصرف آن‌ها خودداری شود (۲۴).

در این مرحله علاوه بر غذاها و میان وعده‌های پیشنهادی مرحله قبل با توجه به علائم بیمار غذاهای زیر نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد:

مرحله غیر تب		
انواع میان وعده‌ها	انواع غذا (نهار و شام)	انواع صبحانه
۱- انواع میوه‌های فصل به‌صورت خام یا پخته، تازه یا خشک (سیب، گلابی، انجیر و ...)	۱- آش عنب ۲- سوپ ماهیچه ۳- حریره بادام و جعفری ۴- خورش مرغ و عنب ۵- خورش آلو و مغز بادام ۶- خورش مرغ و سیب ۷- خورش کدو حلوایی ۸- هویج پلو	۱- تخم‌مرغ عسلی ۲- حریره بادام ۳- فرنی کم شیرین ۴- شیر برنج ۵- شیر بادام ۶- حریره آب انار شیرین

طرز تهیه غذاهای مرحله غیر تب:

انواع صبحانه

۱. نان سبوس‌دار و تخم‌مرغ عسلی

طرز تهیه تخم‌مرغ عسلی: تخم‌مرغ در آب جوش فقط به مدت ۵ دقیقه پخته شود. به این ترتیب سفیده خود را گرفته و زرده به شکل عسلی خواهد بود. تخم‌مرغ عسلی را با کمی نمک و دارچین یا پودر آویشن میل کنید.

۲. حریره بادام

مواد لازم (برای یک نفر): بادام درختی شیرین پوست گرفته و پودر شده ۱۰ عدد/ پودر نبات ۱ قاشق مرباخوری/ آرد برنج ۱ قاشق مرباخوری / گلاب* نصف فنجان/ آب ۱ فنجان
طرز تهیه: همه مواد را باهم مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید تا به قوام آید.

۳. فرنی کم شیرین

مواد لازم: آرد برنج ۴-۵ قاشق/ شیر ۳ پیمانه/ شکر ۳ قاشق مرباخوری/ هل و گلاب* ۴-۵ قاشق غذاخوری
طرز تهیه: آرد برنج را در ۳ پیمانه آب حل کنید و از پارچه بگذرانید، سپس در ظرفی روی حرارت ملایم به جوش بیاورید و ۲۰-۱۵ دقیقه بپزید. مرتب هم بزنید. شیر را اضافه کنید و ۱۵ - ۱۰ دقیقه دیگر بپزید. شکر و هل و گلاب را اضافه کرده و روی حرارت ملایم هم بزنید. پس از دو سه جوش بردارید.
توجه: می‌توان به ترکیب فوق، پودر بادام یا سایر مغزهای خام را نیز افزود. ضمن اینکه، فرنی را می‌توان بدون شکر درست کرد و با شیر انگور یا عسل، یا بدون شیرینی و با اندکی نمک، میل نمود.

۴. شیر برنج

مواد لازم: برنج نیم دانه ایرانی ۱ پیمانه/ شیر ۲ پیمانه/ نمک، شکر یا عسل به مقدار لازم/ هل، دارچین و گلاب* به مقدار لازم
طرز تهیه: برنج را با ۱ پیمانه آب بپزید. سپس شیر، کمی نمک و شکر یا عسل را اضافه کرده تا به قوام آید. در ۵ دقیقه آخر پخت، هل و گلاب را اضافه کنید. هنگام خوردن کمی دارچین روی آن بپاشید.
می‌توانید از پودر بادام و گل سرخ هم برای تزیین روی شیر برنج استفاده کنید.

۵. شیر بادام

مواد لازم: مغز بادام خام ۵۰ گرم/ عسل ۳ قاشق غذاخوری/ آب سرد یا شیر ۳ لیوان
طرز تهیه: بادام‌ها را در ظرفی ریخته و روی آن آب جوش بریزید و پس از چند دقیقه پوست آن‌ها را جدا کنید.

سپس بادام‌های بدون پوست را همراه با آب و عسل در مخلوط‌کن به‌طور کامل مخلوط‌کنید تا کاملاً به‌صورت شیر درآید.

۶. حریره آب انار شیرین

مواد لازم (برای یک نفر): نشاسته ۱ قاشق غذاخوری/ پودر نبات یا شکر سرخ ۱ قاشق مرباخوری/ آب انار شیرین ۱ لیوان

طرز تهیه: همه مواد را باهم مخلوط کرده و روی حرارت ملایم قرار دهید تا به قوام آید.

انواع غذا (نهار و شام)

۱. آش عنب

مواد لازم: برنج ۱ پیمانه/ عنب ۱۴ عدد/ ماش نصف پیمانه/ جعفری و گشنیز خردشده از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری/ نمک و زردچوبه به مقدار لازم / آب‌لیمو تازه به مقدار لازم
طرز تهیه: برنج و ماش را از قبل جداگانه خیس کنید و چند بار آب آن‌ها را عوض کنید. سپس همه مواد به‌جز عنب را همراه با یک لیتر آب در قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا محتویات آن به‌خوبی پخته شوند. ۱۴ عدد عنب را با کمی آب روی حرارت قرار داده و با چنگال سوراخ‌کنید سپس عنب‌ها را صاف نموده و با پشت قاشق شیره‌کشی کنید و تفاله را دور بریزید و شیر عنب را به محتویات ظرف اضافه کنید. در انتها آب‌لیمو تازه اضافه نمایید.

۲. سوپ ماهیچه (۳۷)

مواد لازم: ماهیچه گوسفند ۱ عدد/ پیاز متوسط ۱ عدد/ آب ۵ لیوان/ نمک و زعفران به مقدار لازم
طرز تهیه: ماهیچه گوسفند را با کمی نمک و آب بپزید و کف آن را بگیرید، سپس پیاز خردشده را اضافه نمایید. پس از رسیدن آب ماهیچه به ۲-۳ لیوان گاز را خاموش کنید و آب آن را صاف کرده، به‌اندازه یک عدس زعفران اضافه کنید. هر یک ساعت ۵ قاشق غذاخوری آب سوپ را میل کنید. ماهیچه پخته‌شده را همراه چلو یا سبزی‌پلو به‌عنوان وعده‌غذا با خانواده میل کنید.
توجه: این ترکیب حداکثر دو بار در هفته مصرف شود.

۳. حریره بادام و جعفری

مواد لازم: برنج خیسانده ۱ پیمانه/ بادام پوست گرفته کوبیده ۲ پیمانه/ جعفری ساطوری ۱ پیمانه/ نمک به مقدار لازم

طرز تهیه: برنج را با مغز بادام و ۱۲ پیمانه آب و اندکی نمک در ظرفی بریزید و حدود یک ساعت با حرارت ملایم بپزید تا نرم شود و لعاب بدهد. در این میان گاهی هم بزنید تا ته نگیرد. سپس جعفری را اضافه کنید و بگذارید ۱۵-۲۰ دقیقه دیگر ریز جوش بزند. نهایتاً به مقدار نیاز نمک به آن اضافه کنید.

۴. خورش مرغ و عناب

مواد لازم: مرغ ۵۰۰ گرم/ عناب خیسانده شده ۲ فنجان/ پیاز ۱ عدد/ سیر (۴۴, ۴۵)** ۱ حبه/ آب ۲ لیوان/ نمک و زردچوبه به مقدار لازم/ روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
طرز تهیه: پیاز و سیر خردشده را در روغن زیتون با حرارت ملایم کمی تفت داده، قطعات مرغ را همراه با زردچوبه و نمک اضافه کرده کمی تفت دهید. سپس همراه با آب بپزید و بعد از نیم ساعت عنابها را اضافه کرده، بگذارید همه مواد پخته و خورش کاملاً جا بیفتد.

۵. خورش آلو و مغز بادام

مواد لازم: آلوبخارا ۱۶ عدد/ خلال بادام یکدوم پیمانه/ به ۱ عدد/ هویج ۲ عدد/ پیاز ۱ عدد/ نمک، زردچوبه و دارچین به مقدار لازم / گلاب* ۲-۳ قاشق غذاخوری/ زعفران آب شده به مقدار لازم / روغن زیتون به مقدار لازم
طرز تهیه: آلوه‌ها و خلال بادام را جداگانه با مقداری آب خیس کنید. پیاز را با روغن زیتون و مقداری زردچوبه کمی تفت داده، هویج خرد کرده را اضافه کرده و کمی تفت دهید. به را در اندازه‌های ۲-۳ سانتی خرد و همراه دارچین به بقیه مواد اضافه کرده و کمی تفت دهید. سپس آلوبخارا همراه خلال بادام، زعفران آب شده، مقداری آب گرم و کمی نمک را اضافه کرده و بگذارید غذا با حرارت ملایم پخته شود.

۶. خوراک مرغ و سیب

مواد لازم: سینه مرغ ۳۰۰ گرم/ پیاز ۱ عدد/ سیب خردشده ۲ عدد/ هویج خردشده ۲ عدد/ آب‌لیمو تازه به مقدار لازم/ روغن و نمک به مقدار لازم/ زعفران یا دارچین به مقدار لازم
طرز تهیه: پیازهای خردشده را کمی در روغن تفت دهید تا طلایی شوند. قطعات مرغ را با پیاز کمی تفت دهید. سپس ۲ لیوان آب بریزید و با شعله متوسط نیم ساعت بپزید. هویج و سیب خردشده را به مرغ اضافه کرده و ادویه‌ها را به‌جز دارچین افزوده و حدود نیم ساعت دیگر بپزید تا خوراک جا بیفتد. در موقع کشیدن خورش، کمی دارچین روی آن بپاشید.

۷. خورش کدو حلوایی

مواد اولیه و طرز تهیه این خورش مثل خورش کدو مسما است ولی به‌جای کدوسبز از کدو حلوایی استفاده

می‌شود. در زمان کشیدن این خورش کمی دارچین روی آن بریزید. به این خورش می‌توان به و سیب‌درختی هم افزود.

۸. هویج‌پلو

مواد لازم: برنج خیسانده شده ۳ پیمانه/ هویج رنده شده نیم کیلو/ زرشک (۴۴) ۳ قاشق غذاخوری/ خلال پسته ۴-۵ قاشق غذاخوری/ نمک و زعفران به مقدار لازم/ روغن‌زیتون ۲ قاشق غذاخوری
طرز تهیه: برنج را آب کش کنید. هویج را در روغن با حرارت ملایم کمی تفت بدهید. هویج را همراه با نیم پیمانه آب و کمی زعفران پخته و در انتها زرشک را با آن مخلوط کنید. نیم پیمانه آب‌روغن کف قابلمه داغ ریخته و چند کفگیر برنج روی آب‌روغن بریزید. سپس هویج را لابه‌لای برنج پخش کنید. روی حرارت کم قرار داده و بگذارید تا دم بکشد.

* گلاب: احتیاط مصرف در صورت تنگی نفس یا حساسیت

** سیر: احتیاط مصرف در موارد مصرف داروهای ضد انعقاد خون

غذاهای پیشنهادی در مرحله توان بخشی (تقویت و رفع ضعف عمومی بدن)

در این مرحله، فرد بیمار پس از طی مدت بیماری وارد دوره نقاهت گشته و می‌بایست انرژی از دست‌رفته در طول بیماری مجدداً تأمین گردد. ضمن اینکه ممکن است دچار عوارض ناشی از ابتلا به بیماری و یا روند درمان و داروها نیز شده باشد؛ بنابراین توجه به یک برنامه غذایی مناسب با میزان کالری مناسب، پروتئین بالا و مواد مغذی کافی از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ اما باید توجه داشت که در این مرحله به دلیل وجود غذاهای پرکالری و به‌منظور پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی که خود می‌تواند منجر به عود بیماری و افزایش بروز عوارض بیماری گردد، توصیه می‌شود برنامه غذایی زیر نظر متخصصین تغذیه تنظیم گردد.

بنابراین در این مرحله علاوه بر غذاهای مراحل قبل می‌توان غذاهای زیر را نیز پیشنهاد نمود:

مرحله توان بخشی		
انواع میان وعده‌ها	انواع غذا (نهار و شام)	انواع صبحانه
۱- ماست کم‌چرب پروبیوتیک	۱- سوپ کدو حلوایی	۱- عسل یا مرباهای کم شکر:
۲- سالاد سیب	۲- سوپ کم ورمیشل	• سیب
۳- سالاد کاهو	۳- خورش سیب	• هویج
	۴- فسنجان گردو و بادام	• مربای به
	۵- تاس کباب	• بهارنارنج
	۶- خورش خلال	• گل سرخ
	۷- نخودآب	• انجیر
	۸- آبگوشت ساده	• آلبالو
	۹- قلیه به و انار	• گیلان
	۱۰- خلال نارنج پلو	۲- شیر بادام یا پسته یا فندق
	۱۱- جوجه کباب زعفرانی	۳- ارده و شیر انگور
	۱۲- کباب چنجه	۴- شیر گرم و عسل
	۱۳- عصاره گوشت	

طرز تهیه غذاهای مرحله توان بخشی:

انواع صبحانه

۱. نان سبوس‌دار / ۱ قاشق مرباخوری کره حیوانی (پاستوریزه) همراه با انواع مرباهای خانگی کم شیرین یا عسل

۲. شیر بادام یا پسته یا فندق

مواد لازم: مغز بادام یا پسته یا فندق خام ۵۰ گرم / عسل ۳ قاشق غذاخوری / آب سرد یا شیر ۳ لیوان
طرز تهیه: بادام‌ها را در ظرفی ریخته و روی آن آب جوش بریزید و پس از چند دقیقه پوست آن‌ها را جدا کنید. سپس بادام‌های بدون پوست را همراه با آب و عسل در مخلوط‌کن به‌طور کامل مخلوط کنید تا کاملاً به‌صورت شیر درآید.

انواع غذا (نهار و شام)

۱. سوپ کدو حلوائی

مواد لازم: آب مرغ ۳ لیوان / پیاز ۱ عدد / کدو حلوائی ۳۰۰ گرم / هویج ۲ عدد / سیب‌زمینی ۱ عدد / کرفس ۲ ساقه / نمک، زردچوبه و روغن‌زیتون ۲ قاشق غذاخوری
طرز تهیه: همه سبزی‌ها را خرد کرده و همراه با کمی زردچوبه در روغن‌زیتون با حرارت ملایم کمی تفت دهید. سپس آب مرغ را اضافه کرده و بگذارید با حرارت ملایم بپزد و همه مواد کاملاً نرم شوند. سوپ را در مخلوط‌کن یا گوشت‌کوب برقی هم زده تا یکنواخت شود.

۲. سوپ کم ورمیشل

مواد لازم: بال و گردن مرغ بدون پوست / پیاز خردشده ۱ عدد / سیب‌زمینی نگینی ۱ عدد / هویج نگینی ۱ عدد / آب ۴ لیوان / پوره گوجه‌فرنگی ۲-۳ قاشق غذاخوری / ورمیشل خردشده ۲ قاشق غذاخوری / جعفری خردشده ۲ قاشق غذاخوری / نمک و زردچوبه به مقدار کافی
طرز تهیه: بال و گردن مرغ و سیب‌زمینی و هویج را همراه با ۴ لیوان آب و نمک و زردچوبه بپزید. بعد از نرم شدن سبزی‌ها، ورمیشل و پوره گوجه‌فرنگی را اضافه کرده تا پخته‌شده و غلظت موردنظر را پیدا کند. در انتهای پخت، جعفری خردشده را اضافه کنید.

۳. خورش سیب

مواد لازم: گوشت گوسفندی کم‌چربی ۳۰۰ گرم / پیاز متوسط ۲ عدد / سیب‌درختی ۴ عدد / لپه نصف پیمانه / آلو ۱۰ عدد / روغن مایع ۴ قاشق غذاخوری / زعفران آب کرده ۲ قاشق غذاخوری / نمک، زردچوبه و دارچین به مقدار لازم
طرز تهیه: آلو را در آب سرد خیس کنید. گوشت را به‌اندازه خورشی برش زده همراه پیاز خردشده در کمی روغن تفت

می‌دهیم. سپس لپه و کمی زردچوبه را با مقداری آب به آن اضافه کرده، صبر کنید تا خوب پخته شود. سپس سیب و آلو را همراه آبی که در آن خیس خورده‌اند، اضافه کرده و با حرارت ملایم به مدت بیست دقیقه بجوشد. سپس کمی نمک، دارچین و زعفران آب کرده را هم اضافه کرده و بگذارید خورش جا بیفتد.
توجه: اگر هنوز اشتهای کافی وجود ندارد، لپه را حذف کنید- در این خورش به جای سیب می‌توان از به نیز استفاده کرد.

۴. خورش فسنجان گردو و بادام

مواد لازم: گردو چرخ شده ۱۰۰ گرم/ بادام بدون پوست و آسیاب شده ۲۰۰ گرم/ گوشت گوسفند یا مرغ ۳۰۰ گرم/ رب انار ۵ قاشق غذاخوری/ شیره انگور ۱-۲ قاشق غذاخوری/ پیاز ۱ عدد متوسط/ روغن و نمک به مقدار لازم
طرز تهیه: گوشت و پیاز خردشده را در روغن تفت داده تا تغییر رنگ دهد. گردوهای آسیاب شده را اضافه کنید. بعد از تفت گردو، نمک و ادویه را اضافه کنید. سپس به اندازه کافی آب اضافه کرده و اجازه دهید تا شروع به پختن کند. بعد از نیم‌پز شدن گوشت رب انار و شکر را به فسنجان اضافه کنید و با حرارت کم بگذارید تا خوب جا بیفتد. بجای گوشت تکه‌ای، می‌توان از کوفته‌ریزه با گوشت چرخ کرده استفاده کرد.

۵. تاس کباب

مواد لازم: گوشت گوسفندی یا سینه مرغ ۳۰۰ گرم/ سیب‌زمینی و هویج از هر کدام ۲ عدد/ گوجه‌فرنگی ۲ عدد کدوسبز ۲ عدد / کدو حلوایی ۶-۸ تکه کوچک/ پیاز ۱ عدد متوسط/ پیازچه ۱۰ ساقه/ روغن به مقدار لازم/ نمک و زردچوبه به مقدار لازم/ دارچین، زیره و زعفران به مقدار لازم
طرز تهیه: کدو، سیب‌زمینی و مقداری از گوجه‌فرنگی‌ها را به شکل حلقه‌ای برش زده، سینه مرغ یا گوشت گوسفندی را به صورت مکعبی خرد کنید. سیب‌زمینی‌های برش داده‌شده را کف یک تابه بزرگ که با کمی روغن چرب شده، بچینید. تکه‌های مرغ یا گوشت خردشده را مابین سیب‌زمینی‌ها قرار دهید. مقداری از تمام ادویه‌ها را روی سیب‌زمینی و مرغ یا گوشت بپاشید. بعد لایه‌لایه از بقیه سبزی‌ها و مرغ یا گوشت را روی آن‌ها بچینید و دوباره کمی ادویه روی مواد بریزید. کمی نمک نیز روی مواد قبلی بپاشید. برای تهیه سس تاس کباب، گوجه‌فرنگی‌های باقی‌مانده را به ۴ قسمت برش زده و به همراه پیاز تفت داده‌شده، زعفران و کمی نمک و روغن داخل مخلوط‌کن بریزید و خوب مخلوط کنید تا به شکلی کاملاً یکدست دربیاید. درنهایت، سس را روی تاس کباب بریزید. می‌توانید حدود ۱ لیوان آب روی تاس کباب بریزید و آن را با شعله متوسط بپزید.

۶. خورش خلال

مواد لازم: مغز ران گوسفند ۲۰۰ گرم/ لیمو عمانی ۲ عدد/ خلال بادام یک پیمانه/ پیاز ۱ عدد/ زردچوبه ۱ قاشق چای‌خوری/ زعفران آب کرده ۲ قاشق سوپ‌خوری/ چوب دارچین ۱ تکه/ زرشک ۲ قاشق غذاخوری/ گل محمدی ۱ قاشق چای‌خوری / نمک و روغن مایع به مقدار لازم

روش تهیه: لیموعمانی‌ها را از وسط نصف کرده، هسته‌ها را خارج کنید و به مدت ۲ ساعت در آب خیس کنید. سپس هنگام مصرف، آن‌ها را از آب خارج کنید. خلال بادام را به مدت یک ساعت در ظرفی حاوی مقداری آب خیس کنید سپس هنگام مصرف، آبکش کنید. پیاز را کمی تفت دهید تا طلایی شود سپس زردچوبه را اضافه کنید و کمی تفت دهید. تکه‌های گوشت را بیفزایید و تفت دهید تا زمانی که آب آن کاملاً کشیده شود. مقداری آب به آن بیفزایید و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید. زمانی که جوش آمد، زعفران را به آن اضافه کنید. حرارت را ملایم کنید و بگذارید تا خورش به مدت ۳ ساعت بپزد. سپس در ۴۵ دقیقه آخر پخت خورش، لیموعمانی، چوب دارچین و خلال بادام به خورش بیفزایید. سپس در انتها زرشک، گل محمدی، مقداری نمک به خورش بیفزایید و بگذارید کاملاً جا بیافتد. پس از پخت کامل خورش، چوب دارچین را از آن خارج کنید.

۷. نخوداب

مواد لازم: نخود (۳۹) خیس‌انده شده ۱ پیمانه / برنج خیس‌انده شده ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری / ماهیچه گوسفند ۳۰۰ گرم / پیاز ۱ عدد / نمک، زردچوبه و زیره به مقدار لازم
طرز تهیه: نخود خیس‌انده را با دست پوست بگیرید بعد با پیاز و گوشت در ۱ لیتر آب روی شعله ملایم بار کنید و ۳ ساعت بپزید تا ماهیچه‌ها پخته شوند در پایان ساعت دوم، برنج را با زیره، زردچوبه و اندکی نمک اضافه کنید.

۸. آبگوشت برنج

مواد لازم: نخود خیس‌انده شده ۱ پیمانه / برنج ۱ پیمانه / گوشت آبگوشتی ۳۰۰ گرم / پیاز ۱ عدد / نمک، زردچوبه و زیره به مقدار لازم
طرز تهیه: گوشت را با پیاز و نخود در ۲ لیتر آب در ظرفی روی شعله زیاد به جوش آورید کف گوشت را بگیرید و شعله را کم کنید و ۳ ساعت بپزید و در پایان ساعت دوم پخت، برنج را با زیره، زردچوبه و کمی نمک اضافه کنید.

۹. قلیه به و انار

مواد لازم: سردست گوسفند باستخوان ۳۰۰ گرم / پیاز، چهار قاچ ۲ - ۳ عدد / سیر کوبیده ۲ حبه / بلغور خام ۳ پیمانه / برنج، خیس‌انده ۱ پیمانه / نخود از شب خیس‌انده ۱ پیمانه / به (۳۴) پوست گرفته، درشت خرد شده نیم کیلو / آب انار ملس ۴ پیمانه / شکر ۲-۳ قاشق

این قلیه درواقع نوعی آش انار است که درجه شیرینی‌اش می‌تواند متفاوت باشد.

طرز تهیه: گوشت را با بلغور، برنج، پیاز، سیر و ۲ لیتر آب و اندکی نمک و فلفل در یک قابلمه و نخود را با ۱ لیتر آب در یک ظرف جداگانه بار بگذارید. هر دو را ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا گوشت و نخود نرم شود. نیم ساعت پیش از پایان پخت گوشت را درآورید و استخوان بکشید، بکوبید و به دیگ برگردانید. شکر را در آب انار حل کنید و با به و نخود پخته در دیگ اصلی بار بگذارید تا قلیه جا بیافتد.

۱۰. خلال نارنج پلو

مواد لازم: برنج ۴ پیمانه / گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم / روغن کنجد یا روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری / خلال پوست نارنج (۲۵) ۴ قاشق غذاخوری / خلال بادام (خیس کرده) ۱۰۰ گرم / خلال پسته ۱۰۰ گرم / پیاز (نگینی خردشده) ۲ عدد / هل (ساییده شده) ۱ ق چ / زعفران (دم کرده) ۲ قاشق غذاخوری / شکر ۲ قاشق غذاخوری / نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین به مقدار لازم

طرز تهیه: خلال نارنج را در آب به مدت ۳۰ دقیقه خیس کرده، سپس آن‌ها را از صافی رد کرده، در قابلمه‌ای کوچک خلال را با یک لیوان آب ریخته تا جوش بیاید، پس از جوش آمدن، آب نارنج را خالی کنید (۳ تا ۴ مرتبه آب نارنج را خالی کنید تا تلخی خلال از بین برود و خلال‌ها آماده شود) بعد از آخرین مرحله تلخی گیری یک سوم لیوان آب به همراه شکر، زعفران و هل ساییده شده به خلال‌ها اضافه کرده و اجازه دهید با حرارت ملایم خلال‌ها طعم گیرد و آب آن کامل برود. پیاز نگینی را با روغن کنجد یا زیتون کمی تفت داده و گوشت چرخ شده را به آن اضافه کنید، سپس نمک، فلفل، دارچین و زردچوبه را به همراه زعفران دم کرده به مدت ۲۰ دقیقه طبخ کنید. برنج را آبکش کرده آن را درون قابلمه ریخته و لایه لایه از مواد و برنج قرار دهید. در پایان کمی روغن و زعفران دم کرده روی برنج داده و به مدت ۳۰ دقیقه دم بکشد.

۱۱. جوجه کباب زعفرانی

مواد لازم: سینه مرغ ۸۰۰ گرم / روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری / زعفران (ساییده و حل شده در آب) ۲ قاشق غذاخوری / آب لیمو تازه ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: سینه مرغ را به ابعاد ۳×۴ سانتی متری برش دهید. روغن زیتون، زعفران، آب لیمو را مخلوط کنید. سپس قطعات مرغ را ۲ ساعت در این مخلوط قرار دهید تا مزه دار شود. سپس قطعات مرغ را به سیخ بکشید.

۱۲. کباب چنجه

مواد لازم: راسته گوسفند ۴۰۰ گرم / پیاز متوسط ۲-۱ عدد / روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری / تخم گشنیز (پودر شده) ۱ قاشق چای خوری / نمک و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه: گوشت را به ابعاد ۲×۲ سانتی متری برش دهید. تکه‌های گوشت را در ظرفی حاوی پیاز رنده شده، روغن زیتون، تخم گشنیز و زردچوبه بریزید، کاملاً مخلوط کنید و ۷ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملاً مزه دار شوند. پس از این مدت، گوشت را به سیخ بکشید و قبل از پخت، کمی نمک به گوشت اضافه کنید.

توجه: بهتر است همراه کباب نان و برنج استفاده نشود.

۱۳. عصاره گوشت

طرز تهیه: ۲۵۰ گرم گوشت تازه گوسفندی را ریز خرد کرده، همراه با ۱ عدد پیاز خردشده داخل شیشه مربایی قرار داد

و چندتکه سیب و کمی زعفران اضافه کرده و در فلزی آن را محکم بسته و در یک قابلمه آب سرد قرار دهید. گاز را روشن کنید تا آب بجوش آید، سپس شعله را کم کرده تا ریز جوش بزند و به مدت ۴-۵ ساعت آرام بپزد و آب بیندازد. حاصل آن چند قاشق عصاره گوشت خواهد بود. مراقب باشید بعد از اتمام پخت شیشه را زیر آب سرد نگیرید چون می‌شکند. این عصاره گوشت را بدون گوشت، به آرامی میل کنید و یک ساعت بعد می‌توانید به عنوان غذای اصلی، گوشت پخته شده را با افزودن کمی نمک همراه چلو یا سبزی پلو میل کنید.

انواع میان وعده‌ها

۱. سالاد سیب

مواد لازم: سیب زرد درشت، پوست گرفته ۱ عدد / کرفس* با برگ نازک، خردکرده ۳ ساقه / مغز گردو نیم کوب نیم پیمانه / روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری / کشمش (۴۶) ۱ قاشق غذاخوری / کلم بروکلی (۳۸) ۱ پیمانه / لیموترش ۱ عدد / نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه: کلم بروکلی را بخارپز یا آب‌پز نمایید. لیمو را آب بگیرید. آب لیمو را روی سیب بریزید و مخلوط کنید. همه اجزای سالاد را روی هم بریزید و زیرورو کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس در ظرف سالاد بریزید و نمک و فلفل بپاشید.

۲. سالاد کاهو

مواد لازم: کاهو ۱ عدد بزرگ / هویج ۱ عدد متوسط / کرفس* بخارپز شده ۲ پیمانه / جوانه ماش ۱ فنجان / سس ارده و لیموترش به مقدار لازم

دستور تهیه: کاهو را خرد کرده و هویج را رنده می‌کنیم. کاهو، هویج و جوانه ماش را در ظرف موردنظر ریخته، سس ارده و کرفس نگینی شده را به آن اضافه کرده و سالاد را مخلوط کنید.

* کرفس: احتیاط مصرف در موارد صرع، سردرد و یا مصرف داروهای دیورتیک و ضد انعقاد خون

توصیه‌های غذایی بر حسب علائم بیماری

- یبوست:

- (۱) سوپ سبزی‌ها با کدو، شلغم، هویج (هر ۸ ساعت ۲ پیاله)
- (۲) سوپ سبزی‌ها با آلو و روغن‌زیتون (هر ۸ ساعت یک پیاله)
- (۳) خاکشیر (مصرف ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری در یک لیوان آبجوش به همراه کمی عسل در صبح ناشتا)
- (۴) انجیر خیسانده در آب و گلاب (به‌عنوان میان وعده)
- (۵) روغن‌زیتون (۱ قاشق بعد از هر وعده غذایی)
- (۶) مصرف مایعات به میزان کافی
- (۷) فالوده سیب رنده شده با پوست و ۱ قاشق غذاخوری گلاب

- اسهال:

- (۱) آب انار و نعنای (یک قاشق مرباخوری پودر نعنای در نصف لیوان آب انار هر ۶ ساعت قبل از غذا) (۴۷)
- (۲) دم‌کرده چای ایرانی (در صورت نیاز هر ۶ ساعت یک فنجان قبل از غذا)
- (۳) دم‌کرده سماق (یک قاشق غذاخوری در نصف لیوان آبجوش به مدت ۱۰ دقیقه دم شود. در صورت نیاز هر ۶ ساعت یک فنجان قبل از غذا)
- (۴) رب به یا رب سیب یا رب انار شیرین یک قاشق مرباخوری قبل از غذا
- (۵) مصرف برنج کته به همراه کمی ماست شیرین پروبیوتیک و کمی پودر نعنای
- (۶) مصرف برنج کته همراه با کمی پودر سماق
- (۷) پرهیز از مصرف آب‌میوه‌ها شیرین (می‌توان از ۱/۳ لیوان آب‌میوه و بقیه آب استفاده کرد)
- (۸) پرهیز از مصرف شیر

- بی‌اشتهایی و تهوع:

- (۱) شربت انار یا رب انار (۱ قاشق مرباخوری قبل از غذا)

۲) مخلوط یک لیوان آب سیب و آبزرشک (احتیاط در بارداری) به نسبت مساوی با یک قاشق مرباخوری عسل (هر ۸ ساعت)

۳) شربت زرشک (احتیاط در بارداری): یک و نیم لیوان آبزرشک که با ۲ قاشق مرباخوری عسل روی حرارت گذاشته تا حجم آن به یک لیوان برسد (۴۷).

- سردرد:

۱) مصرف ۱ لیوان آب سیب به صورت جرعه جرعه، در شروع سردرد

۲) مصرف مایعات به میزان کافی

- سرفه خشک:

۱) حریره نشاسته (۲ قاشق غذاخوری نشاسته در ۱ لیوان آب جوش لعاب انداخته هر یک ساعت ۱ قاشق غذاخوری میل شود)

۲) از غذاهایی مانند سوپ حاوی شلغم، کدو حلوائی و روغن بادام شیرین، آش عنب (مراجعه به غذاهای مرحله غیر تب) و حریره سیب و عنب (مراجعه به غذاهای مرحله تب) استفاده کنید.

- تنگی نفس:

۱) مصرف غذا در حجم کم و دفعات بیشتر

۲) محدودیت در مصرف برنج و نان

۳) پرهیز از غذاهای نفاخ

۴) پرهیز از مصرف مایعات همراه غذا

۵) پرهیز از مصرف غذاهای پر ادویه، بسیار تند و ترش

۶) پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی

۷) پرهیز از مصرف نوشیدنی های گازدار

تداخلات غذا و دارو

با توجه به اینکه در طول ابتلا به کووید-۱۹، برخی داروهای خوراکی و تزریقی مورد استفاده قرار می‌گیرند، بنابراین لازم است تا تداخلات آن‌ها با برخی مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد. در ادامه به ذکر برخی از این تداخلات خواهیم پرداخت:

- متیل پردنیزولون (۴۸): در صورت تجویز این دارو از مصرف گریپفروت و آب آن در طول دوره درمان پرهیز گردد.
- میدازولام (۴۸): صورت تجویز این دارو از مصرف گریپفروت و آب آن در طول دوره درمان پرهیز گردد.

پیشگیری و درمان بیماری‌ها در گام نخست بر مبنای اصلاح الگوی زندگی انجام می‌گردد؛

این اصول عبارت‌اند از:

(۱) رعایت اصول بهداشتی

(۲) اصول تغذیه صحیح

✓ صرف غذا هنگام گرسنگی واقعی و ایجاد نظم در اوقات غذا خوردن و دست کشیدن از غذا قبل از احساس سیری کامل

✓ استفاده مناسب از آب و مایعات موردنیاز بدن، به‌اندازه کافی بعد از هضم غذا

✓ رعایت فاصله نوشیدن آب و مایعات از غذای اصلی (نیم ساعت قبل و ۱-۲ ساعت پس از غذا)

✓ پرهیز از غذاهای دارای رنگ و طعم مصنوعی و فست فودها

✓ پرهیز از پرخوری (حتی غذای سبک)

✓ پرهیز از درهم خوری (خوردن هم‌زمان دو یا چند نوع غذا یا میوه)

✓ پرهیز از غذاهای سنگین و دیرهضم، سرخ‌شده و پرچرب و شیرینی‌های صنعتی

✓ پرهیز از تند خوردن غذا

✓ خوب جویدن غذا

✓ رعایت ترتیب خوردن غذاها (سوپ و سالادها) نیم ساعت قبل از غذای اصلی میل شود.

✓ اجتناب از تماشای تلویزیون در حین غذا خوردن

✓ رعایت فاصله مناسب (حدود ۲ تا ۳ ساعت) بین شام و خوابیدن

✓ پرهیز از فعالیت بدنی، استحمام، رابطه جنسی، خشم، عصبانیت و غم و اندوه بلافاصله بعد از غذا

* پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و متنوع و دارای مقدار متناسب از درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌های ضروری، می‌تواند مهم‌ترین عامل حفظ سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن باشد.

(۳) خواب متناسب

○ تنظیم زمان خواب

○ بهبود کیفیت خواب و پرهیز از بی‌خوابی (خواب به‌وقت و آرام مهم‌ترین تقویت‌کننده سیستم عصبی و سیستم ایمنی است)

۴) فعالیت بدنی متناسب

○ توصیه جهت پیشگیری از ابتلا به کرونا، داشتن فعالیت فیزیکی متعادل یا ورزش متناسب با وضعیت هر فرد

○ در زمان ابتلا به کرونا، استراحت کافی و پرهیز از فعالیت‌های سنگین

۵) عوامل روحی و روانی: حالات ذهنی و هیجانی مثل ترس، نگرانی، اضطراب و اندوه شدید، عملکردهای طبیعی دستگاه عصبی، غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی را دچار اختلال می‌کند. خندیدن، مناجات با خدا، آرام‌سازی ذهن، دم و بازدم عمیق، رایحه‌درمانی (بویدن بوهای خوش یا اسپری گلاب در فضا) و ... می‌تواند در کاهش اضطراب و تقویت سیستم ایمنی مؤثر باشد.

۱. Detopoulou P, Demopoulos CA, Antonopoulou S. Micronutrients, phytochemicals and mediterranean diet: a potential protective role against COVID-19 through modulation of PAF actions and metabolism. *Nutrients*. 2021;13(2):462.
۲. نصری رودسری س، شرفی م، هروی ج. مقایسه بخشی از مفهوم طبیعت مدبره بدن در طب ایرانی با سیستم ایمنی و هموستاز در طب رایج. *مجله طب سنتی اسلام و ایران*. زمستان ۱۳۹۹؛ سال یازدهم (شماره چهارم).
۳. Colunga Biancatelli RML, Berrill M, Catravas JD, Marik PE. Quercetin and vitamin C: an experimental, synergistic therapy for the prevention and treatment of SARS-CoV-2 related disease (COVID-19). *Frontiers in immunology*. 2020;11:1451.
۴. Naidu AS, Pressman P, Clemens RA. Coronavirus and Nutrition: What Is the Evidence for Dietary Supplements Usage for COVID-19 Control and Management? *Nutrition Today*. 2021;56(1):19-25.
۵. Zabetakis I, Lordan R, Norton C, Tsoupras A. COVID-19: the inflammation link and the role of nutrition in potential mitigation. *Nutrients*. 2020;12(5):1466.
۶. Calder PC. Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*. 2020;3(1):74.
۷. Liu Z, Ying Y. The inhibitory effect of curcumin on virus-induced cytokine storm and its potential use in the associated severe pneumonia. *Frontiers in cell and developmental biology*. 2020;8:479.
۸. Xian Y, Zhang J, Bian Z, Zhou H, Zhang Z, Lin Z, et al. Bioactive natural compounds against human coronaviruses: a review and perspective. *Acta Pharmaceutica Sinica B*. 2020;10(7):1163-74.
۹. Iddir M, Brito A, Dingeo G, Fernandez Del Campo SS, Samouda H, La Frano MR, et al. Strengthening the immune system and reducing inflammation and oxidative stress through diet and nutrition: considerations during the COVID-19 crisis. *Nutrients*. 2020;12(6):1562.
۱۰. Paraiso IL, Revel JS, Stevens JF. Potential use of polyphenols in the battle against COVID-19. *Current Opinion in Food Science*. 2020.
۱۱. Fakhri S, Nouri Z, Moradi SZ, Farzaei MH. Astaxanthin, COVID-19 and immune response: Focus on oxidative stress, apoptosis and autophagy. *Phytotherapy Research*. 2020.
۱۲. Hamid H, Thakur A, Thakur N. Role of functional food components in COVID-19 pandemic: A review. *Ann Phytomed Int J*. 2021;10.

١٣. Renjith MRD, Sankar M. Scope of phytochemicals in the management of covid-19. *Pharm Res.* 2020;3(1):26-9.
١٤. Ghidoli M, Colombo F, Sangiorgio S, Landoni M, Giupponi L, Nielsen E, et al. Food Containing Bioactive Flavonoids and Other Phenolic or Sulfur Phytochemicals With Antiviral Effect: Can We Design a Promising Diet Against COVID-19? *Frontiers in Nutrition.* 2021;8:303.
١٥. Rhodes JM, Subramanian S, Laird E, Kenny RA. low population mortality from COVID-19 in countries south of latitude 35 degrees North supports vitamin D as a factor determining severity. *Alimentary pharmacology & therapeutics.* 2020;51(12):1434.
١٦. Cao T-T ,Zhang G-Q, Pellegrini E, Zhao Q, Li J, Luo L-j, et al. COVID-19 and its effects on the digestive system. *World Journal of Gastroenterology.* 2021;27(24):3502.
١٧. Hu J, Zhang L, Lin W, Tang W, Chan FK, Ng SC. Probiotics, prebiotics and dietary approaches during COVID-19 pandemic. *Trends in Food Science & Technology.* 2020.
١٨. Zuo T, Zhang F, Lui GC, Yeoh YK, Li AY, Zhan H, et al. Alterations in gut microbiota of patients with COVID-19 during time of hospitalization. *Gastroenterology.* 2020;159(3):944-55 .e8.
١٩. Qi X, Liu Y, Wang J, Fallowfield JA, Wang J, Li X, et al. Clinical course and risk factors for mortality of COVID-19 patients with pre-existing cirrhosis: a multicentre cohort study. *Gut.* 2021;70(2):433-6.
٢٠. Lauc G, Sinclair D. Biomarkers of biological age as predictors of COVID-19 disease severity. *Aging (Albany NY).* 2020;12(8):6490.
٢١. Kaur AP, Bhardwaj S, Dhanjal DS, Nepovimova E, Cruz-Martins N, Kuča K, et al. Plant Prebiotics and Their Role in the Amelioration of Diseases. *Biomolecules.* 20٢٠;(٣)١١;٢١.
٢٢. Geva-Zatorsky N, Sefik E, Kua L, Paskan L, Tan TG, Ortiz-Lopez A, et al. Mining the human gut microbiota for immunomodulatory organisms. *Cell.* 2017;168(5):928-43. e11.
٢٣. Kunnumakkara AB, Rana V, Parama D, Banik K, Girisa S, Henamayee S ,et al. COVID-19, cytokines, inflammation, and spices: How are they related? *Life sciences.* 2021:119201.
٢٤. Jain S. Diet and Nutrition Recommendations during the COVID-19 Pandemic. *IP Journal of Nutrition, Metabolism and Health Science.* 2021;3(4):114-8.
٢٥. Tutunchi H, Naeini F, Ostadrahimi A, Hosseinzadeh-Attar MJ. Naringenin, a flavanone with antiviral and anti-inflammatory effects: A promising treatment strategy against COVID-19. *Phytotherapy Research.* 2020;34(12):3137-47.
٢٦. mosa Af, Mohamed MaE. Potential Effect of Pomegranate Peels Extract (Punica Granatum.) against Covid-19 Virus. *Research Square;* 2021.

۲۷. Alkhatib A. The Use of Fresh Pomegranate Juice in the Treatment of Covid-19: Clinical Case Study. PSM Biol Res. 2021;6(1):1-4.

۲۸. Swathi Krishna S, Thennavan A, Kanthlal S. Dietary foods containing nitric oxide donors can be early curators of SARS-CoV-2 infection: A possible role in the immune system. Journal of food biochemistry. 2021:e13884.

۲۹. Fatima S, Haider N, Alam MA, Gani MA, Ahmad R, Murtada T. Herbal approach for the management of COVID-19: an overview. Drug metabolism and personalized therapy. 2020.

۳۰. Gachkar L, Heidari M, Dibaji Forooshani Z, Gholipour B, Borzabadi Farahani Z, Sokhandan H. Effect of Jujube Tea on Peripheral Blood Count of Patients With COVID-19. Journal of Modern Family Medicine. 2021;1(1):E106.

۳۱. Al-Hatamleh MA, Hatmal MmM, Sattar K, Ahmad S, Mustafa MZ, Bittencourt MDC, et al. Antiviral and immunomodulatory effects of phytochemicals from honey against COVID-19: Potential mechanisms of action and future directions. Molecules. 2020;25(21):5017.

۳۲. Karimi Z, Firouzi M, Dadmehr M, Javad-Mousavi SA, Bagheriani N, Sadeghpour O. Almond as a nutraceutical and therapeutic agent in Persian medicine and modern phytotherapy: A narrative review. Phytotherapy Research. 2021;35(6):2997-3012.

۳۳. Tarmoos AA, Kafi LA. Effects of sweet almond (*Prunus amygdalus*) suspension on blood biochemical parameters in experimentally induced hyperlipidemic mice. Veterinary world. 2019;(۱۲)۱۲;1966-9.

۳۴. Moslemifard M. Hospital diet for COVID-19, an acute respiratory infectious disease: An evidence-based Protocol of a Clinical Trial. Caspian Journal of Internal Medicine. 2020;11(Suppl 1):466.

۳۵. Rennard SI, Kalil AC, Casaburi R. Chicken soup in the time of COVID. Chest. 2020;158(3):864-5.

۳۶. Rennard BO, Ertl RF, Gossman GL, Robbins RA, Rennard SI. Chicken soup inhibits neutrophil chemotaxis in vitro. Chest. 2000;118(4):1150-7.

۳۷. ناصری م. راهنمای بالینی طب سنتی ایران. تهران انتشارات طب سنتی ایران؛ ۱۴۰۰. p ۳۴۱.

۳۸. Moreb NA, Albandary A, Jaiswal S, Jaiswal AK. Fruits and Vegetables in the Management of Underlying Conditions for COVID-19 High-Risk Groups. Foods. 2021;10(2):389.

۳۹. Bahramsoltani R, Rahimi R. An Evaluation of Traditional Persian Medicine for the Management of SARS-CoV-2. Frontiers in pharmacology. 2020;11:571434.

۴۰. Jannat K, Hasan A, Mahamud RA, Jahan R, Bondhon TA, Farzana B-n, et al. in silico screening of Vigna radiata and Vigna mungo phytochemicals for their binding affinity to SARS-CoV-2 (COVID-19) main protease (3CLpro). Journal of Medicinal Plants Studies. 2020;8:89-95.

۴۱. Khazdair MR, Anaeigoudari A, Agbor GA. Anti-viral and anti-inflammatory effects of kaempferol and quercetin and COVID-2019: A scoping review. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine. 2021;11(8):327.

۴۲. حسینی سز، علی پور با، محبی ز. خرفه؛ غذای برتر آینده. طب سنتی اسلام و ایران. ۱۳۹۴؛ ۶(۳).

۴۳. Available from: <https://maadteb.com/>.

۴۴. Yang F, Zhang Y, Tariq A, Jiang X, Ahmed Z, Zhihao Z, et al. Food as medicine: A possible preventive measure against coronavirus disease (COVID-19). Phytotherapy Research. 2020;34(12):3124-36.

۴۵. Donma MM, Donma O. The effects of allium sativum on immunity within the scope of COVID-19 infection. Medical hypotheses. 2020;144:109934.

۴۶. Marzban A, Khabiri F, Anbari Nogyni Z. Nutrition during COVID-19. Journal of Nutrition and Food Security. 2021;6(2):98-100.

۴۷. توصیه های پیشگیرانه و درمان های کمکی طب ایرانی در کووید-۱۹، ویرایش دهم: ویژه پزشکان.

۴۸. <https://www.drugs.com/>.

هموطنان عزیز می‌توانید از طریق پست الکترونیک به آدرس
زیر با گروه نگارندگان این راهنما ارتباط برقرار نمایید:
irannutcovid@yahoo.com