

توصیه های تغذیه برای پیشگیری از ویروس کرونا

- بخاطر داشته باشیم رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها از جمله ویروس کرونا دارد. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی است که شامل ۶ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، سبزیها، میوه ها، شیر و فراورده های آن، گوشت و تخم مرغ، و حبوبات و مغز دانه ها) می شود.

- با تغذیه صحیح و تقویت سیستم ایمنی می توان به پیشگیری از ابتلای به بیماری کمک کرد. رعایت دستورات زیر در شرایط خاص به افزایش قدرت ایمنی بدن کمک می کند:

- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن روزانه از منابع ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن، انواع کلم، گل کلم، گوجه فرنگی، جوانه گندم، انواع مرکبات، کیوی و دیگر میوه های در دسترس استفاده کنیم.

- با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C است می توان به صورت روزانه همراه با غذا استفاده کرد.

- در تهیه سوپ یا آش از شلغم که حاوی ویتامین C می باشد، استفاده کنیم.

- با توجه به نقش ویتامین A (A) و ای (E) در تقویت سیستم ایمنی بدن، روزانه از منابع غذایی این دو ویتامین استفاده کنیم مانند هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو، جگر، قلمه، زرده تخم مرغ، شیر و کره.

- از خوردن غذاهای چرب و شور مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و انواع سوسیس و کالباس، غذاهای چرب و سرخ شده به دلیل تحریک سیستم ایمنی بدن خودداری کنیم.

- با مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) به افزایش سطح ایمنی بدن کمک کنیم. البته با توجه به کمبود این ویتامین در جمعیت ایران، توصیه می شود مکمل آن را با تجویز پزشک دریافت کنیم.

- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (جگر، گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی، میوه های تازه و خشک، انواع مغزها و حبوبات) استفاده کنیم.

- روزانه از منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها و زرده

تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود و لوبیا، عدس باقلا و لپه و مغزها (پسته، گردو، فندق، بادام و بادام زمینی) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن استفاده کنیم.

- مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می‌شود. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن و دفع سموم کمک می‌کند.
- از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
- استفاده از منابع پروتئین در غذای روزانه مثل حبوبات یا تخم مرغ حائز اهمیت است.
- در صورتی که علائم سرماخوردگی داریم، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنیم.
- از مصرف غذا در بیرون از منزل اجتناب کنیم. غذاهای بیرون از منزل ممکن است با رعایت نکات بهداشتی دقیق تهیه نشده باشد و همچنین نمک و چربی مصرف شده سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود.
- توصیه می‌شود جهت افزایش سیستم ایمنی بدن سه وعده اصلی و دو یا سه میان وعده در روز مصرف شود. البته باید توجه داشت در شرایطی که فعالیت فیزیکی محدود شده مقدار غذای خورده شده نیز باید به نسبت کاهش یابد تا از ایجاد اضافه وزن و چاقی پیشگیری شود.

توصیه های تغذیه در دوران ابتلا به کووید ۱۹

- تغذیه در دوران بیماری با تغذیه در زمان عادی متفاوت است در این دوره علاوه بر تامین نیازهای روزانه باید به تغییراتی که بر اثر بیماری در بدن ایجاد می شود توجه داشت. این تغییرات می تواند طیف وسیعی از تغییرات را شامل شود که شامل کاهش اشتها، کاهش حس بویایی و چشایی، عدم توانایی در جویدن و بلع، ضعف ناشی از بیماری، عدم رغبت به غذاهای خاص و تغییراتی دیگر بسته به شدت و مدت ابتلا به بیماری باشد.

- بهترین رژیم غذایی توصیه شده برای بیماران مبتلا به (COVID-19) رژیم غذایی نرم و پر پروتئین با کالری بالا می باشد. البته این رژیم برای بیمارانی است که توانایی جویدن و بلع را دارند و برای بیماران بد حال از رژیم های غذایی خاص استفاده می شود.

- رعایت دستورات زیر در این دوران توصیه می شود:

- تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۶ گروه غذایی را رعایت کنیم که شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آن ها با رنگ های متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، گروه حبوبات و مغزها با تاکید بر مصرف روزانه حبوبات و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب است.
- وعده های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز را به طور منظم داشته باشیم.
- مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سبوس دار و میوه و سبزی استفاده کنیم.
- پروتئین مورد نیاز روزانه به ویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات تامین کنیم.
- مرغ و تخم مرغ منبع خوبی از عنصر روی و پروتئین هستند، مصرف کافی و روزانه منابع روی و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بسیار اهمیت دارد.
- دریافت مکمل های توصیه شده از قبیل ویتامین D را با تجویط پزشک مصرف کنیم.
- از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات استفاده کنیم.
- از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می توان استفاده کنیم.
- استفاده از منابع غذایی ویتامین B ۶ (B6) مانند تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.
- مصرف غذا به صورت کاملا پخته باشد، به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه کنیم که

کاملا و به خوبی پخته شده باشد.

- سوپ به منظور دریافت سبزی ها، غلات کامل (مانند بلغور گندم و جو) و مایعات مصرف کنیم. در تهیه سوپ می توان از منابع پیش ساز ویتامین A (هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوايي) و همچنین از انواع سبزی های برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزی هایی مثل کلم بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده کرد.
- نوشیدن مایعات کافی، گامی مؤثر در کنترل بیماری است. استفاده از آب، آبمیوه ها، شیر کم چرب، چای توصیه می شود.
- مصرف انواع مرکبات (پرتقال و نارنگی و لیمو ترش، لیمو شیرین و نارنج) بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز توصیه می شود. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.
- غلات کامل (سبوس دار) مانند نان های سبوس دار، حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.
- شیر و لبنیات (کم چرب) و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز توصیه می شود. این گروه منبع خوبی از ویتامین B2 و B12 هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.
- استفاده منظم از ماست های پروبیوتیک در سلامت دستگاه گوارش و ممانعت از رشد و تکثیر انواع میکروب ها نقش دارند. به علاوه ماست منبع خوبی از پروتیین و روی است.
- انواع ماهی حداقل دو بار در هفته توصیه می شود. ماهی ها حاوی چربی های امگا ۳ و سلنیوم هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارد.
- انواع روغن مایع (گیاهی) نظیر روغن کانولا، کنجد، ذرت ، آفتابگردان ، سویا و روغن زیتون را در پخت غذا و به همراه سالاد مصرف کنیم. این مواد حاوی امگا 3 و همچنین ویتامین E هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد. ولی توجه داشته باشیم مصرف زیاد روغن و چربی علاوه بر اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد. بنابراین سعی شود که ۲۵ تا ۳۰٪ انرژی مورد نیاز روزانه از چربی و روغن تامین شود.
- گنجاندن انواع آجیل (حاوی ویتامین E و روی و سلنیوم هستند) و مغزهای بی نمک یا کم نمک در برنامه غذایی و به عنوان میان وعده برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. البته لازم به ذکر است به دلیل آن که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند نباید در مصرف آن ها زیاده روی کرد.
- از مصرف زیاد فست فودها، گوشت های فرآوری شده و غذاهای سرخ شده اجتناب کنیم چرا که این مواد غذایی حاوی نمک

زیاد و چربی های نامناسب (اسیدهای چرب ترانس و اشباع) بوده و برای سلامتی و عملکرد سیستم ایمنی نامطلوب هستند.

- گرچه بعضی مواد غذایی مانند سیر و زنجبیل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند اما بزرگنمایی خاصیت آن‌ها و مصرف بی رویه آنها توصیه نمی‌شود.
- از مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و مصرف قند ساده اجتناب کنیم چرا که با تضعیف عملکرد سیستم ایمنی همراه است. در کل باید مصرف قند و شکر کاهش داده شده و از شیرین کننده های طبیعی مانند عسل که هم خاصیت تقویت سیستم ایمنی دارد و هم در مهار سرفه موثر است و یا مویز (کشمش قرمز) که خاصیت ضد التهابی دارد در حد متعادل استفاده کرد.

توصیه های تغذیه در دوران نقاهت پس از ابتلا به کووید ۱۹

- در دوره بیماری اشتهای بیمار کاهش پیدا کرده و نیاز بدن به مواد مغذی افزایش می‌یابد به همین علت ممکن است فرد دچار سوء تغذیه شود ولی در دوران نقاهت اشتها افزایش یافته و فرصت جبران کمبودها مهیا می‌شود و می‌توان با یک برنامه مناسب نیازهای فرد در دوران نقاهت پس از بیماری را تامین کرد.

- نکات ذیل در تغذیه افرادی که در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-19) هستند باید رعایت شود:

- تامین مقادیر زیاد مایعات مانند آب سالم، آب میوه طبیعی، آب سبزی‌های تازه، چای کم رنگ به میزان حد اقل ۸ لیوان در روز.

- مصرف سوپ داغ و آش‌های سبک و غیر نفاخ

- مصرف روزانه میوه و سبزی تازه

- استفاده از منابع غذایی ویتامین A و ویتامین C

- استفاده از منابع غذایی حاوی پروتئین، روی، آهن، سلنیم برای تقویت سیستم ایمنی

- استفاده از روغن‌های گیاهی مایع به جای روغن‌های حیوانی

- استفاده متعادل از عسل همراه با مایعات گرم برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

- استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهابی

- اضافه کردن سیر، پیاز و زنجبیل در حد متعادل به غذا جهت تقویت سیستم ایمنی

- استفاده از زنجبیل و موز برای کسانی که حالت تهوع دارند

- مصرف منظم تمام وعده‌های اصلی غذایی به خصوص صبحانه و دو تا سه میان وعده در روز جهت تامین انرژی کافی

- محدودیت های غذایی که باید برای افرادی که در دوران نقاهت پس از ابتلا به بیماری (COVID-19) هستند رعایت شود:

- پرهیز از غذاهای سنگین مثل ماکارونی ، سوسیس و کالباس

- محدود کردن غذاهای چرب و سرخ شده

- محدود کردن فست فودها

- ممنوعیت استفاده از ترشی و سرکه برای جلوگیری از خشکی و تحریک دستگاه تنفس

- محدودیت مصرف نمک، شورها و غذاهای کنسروی

- محدودیت مصرف فلفل ، انواع سس تند و خردل
- محدودیت مصرف قند و شکر ، نوشابه های گازدار ، آب میوه های صنعتی دارای قند افزوده ، شربت های شیرین و

شیرینی ها

- محدود کردن نوشیدنی های تند و محرک مثل قهوه، چای غلیظ و نسکافه
- محدودیت استفاده از چربی های حیوانی مثل کره ، خامه و سرشیر

مصرف نکردن روغن حیوانی ، پیه و دنبه

راهنمای نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای پیشگیری از کووید ۱۹

- نگهداری و آماده سازی بهداشتی مواد غذایی در کنار رعایت بهداشت فردی و بهداشت محیط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که خوردن و آشامیدن مواد غذایی یکی از راه‌های مهمی است که می‌تواند باعث ورود عوامل بیماری‌زا به بدن شود.

- نکات اصلی مربوط به رعایت بهداشت در نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای پیشگیری از بیماری (COVID-19) به شرح زیر است:

✓ رعایت نظافت در هنگام کار با مواد غذایی:

- استفاده از ماسک‌ها جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری و تهیه و توزیع غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
- دست‌ها مهم‌ترین راه جهت انتقال میکرو ارگانیسم‌های خطرناک (باکتری‌ها، ویروس‌ها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش‌های یک بار مصرف در هنگام آماده سازی، طبخ و توزیع غذا برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا ضروری است.
- در صورت ابتلا به بیماری ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری شود. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستیم، دست‌ها را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه و توزیع غذا با آب و صابون بشوییم.
- ویروس کرونا روی دست، پارچه‌های نظیف و تجهیزات آشپزخانه، به ویژه تخته برش باقی می‌مانند و کوچکترین تماس می‌تواند آن‌ها را به مواد غذایی منتقل نماید. بنابراین پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده‌های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست‌های خود را کاملاً بشوییم. تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می‌روند را شستشو و گندزدایی کنیم. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده‌های غذا می‌باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروب‌ها / ویروس‌ها است. پارچه‌ها و حوله‌ها تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی‌شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه‌های جداگانه استفاده نمایید تا از منتشر شدن میکروب‌ها / ویروس‌ها جلوگیری شود.

✓ عدم تماس غذاهای خام با غذاهای پخته:

- در هنگام خرید گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهای دریایی، آنها را از سایر اقلام خریداری شده جدا نگهداریم.
- در زمان کارکردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده شده است، با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشوییم.
- به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.
- از ذبح و تهیه یا مصرف گوشت حیوانات وحشی یا حیوانات اهلی مشکوک به بیماری پرهیز کنیم.
- از خریدن مواد غذایی فله ای و یا بدون بسته بندی خودداری کنیم.
- امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه می گردد قبل از مصرف انواع لبنیات، انواع کنسروها و غذاهای آماده، بطری آب های آشامیدنی، نوشیدنی ها و سایر محصولات غذایی بسته بندی شده شسته و ضدعفونی شود.

✓ پخت کامل غذاها:

- پخت مناسب مواد غذایی (درجه حرارت ۷۰ به مدت ۳۰ ثانیه) می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم های خطرناک را نابود کند.
- از مصرف تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کنیم. شیر را هم قبل از مصرف بجوشانیم.
- در مورد گوشت قرمز و ماکیان، اطمینان کنیم که رنگ عصاره آنها شفاف باشد و نه صورتی.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهیم تا مطمئن شویم دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملاً داغ شوند حرارت دهیم.

✓ پخت و پز ایمن در مایکروویو:

- مایکروویوها غذا را به صورت غیر یکنواخت می پزند و برخی از قسمت های غذا که نقاط سرد گفته می شوند حرارت کافی نمی بینند و در این نقاط ممکن است ویروس ها همچنان زنده بمانند. بنابراین غذا باید در مایکروویو به طور کامل به دمای ایمن (۷۰ درجه) برسد و همه قسمت های آن بخوبی داغ شود.

- برخی از ظروف پلاستیکی در مواجهه با گرما از خود مواد شیمیایی سمی آزاد می کنند، بنابراین نباید از آنها برای گرم کردن مواد غذایی در مایکروویو استفاده کرد.
- ✓ نگهداری غذاها در دمای مناسب:
- ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. در دمای یخچال (۴ درجه سانتیگراد) ویروس کرونا می تواند تا ۷۲ ساعت زنده بماند. با توجه به این که ویروس کرونا در دمای پایین و فریزر نیز پایدار است ، رعایت اصول بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.
- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنیم. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله (ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد) سرد کنیم و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب کنیم.
- باقیمانده غذا نباید بیش از ۳روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود.
- یخ زدایی مواد غذایی را در دمای اتاق انجام ندهید . یخ زدایی غذا را در دمای یخچال و یا سایر مکان های سرد انجام دهید.
- ✓ استفاده از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا:
- برای شستشوی دست‌ها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزی‌ها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از **آب سالم** استفاده شود.
- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روش‌های سالم سازی آب (جوشاندن ، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنیم.
- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک و یا سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می‌شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود. میوه ها عموما نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک و یا سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند. جهت ضد عفونی کردن سبزی ها و یا میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوئید، سپس ۴ مرحله ای برای گندزدایی را به ترتیب زیر اجرا کنیم:

۱. مرحله اول، **پاک سازی** اولیه است. در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنیم و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهیم تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی از آب خارج کنیم.
۲. مرحله دوم، **انگل زدایی** است ، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزیم. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح آب بیاید. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنیم.
۳. مرحله سوم، **میکروب زدایی و ویروس زدایی** است، مقداری از محلول های ضدعفونی کننده را بر حسب دستور روی کالاهای ضدعفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری کرده ایم، در آب افزوده تا محلول ضدعفونی کننده بدست آید.
۴. مرحله چهارم ، **آبکشی ساده** است تا اثر مواد شیمیایی که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو می دهیم تا اثری از آن مواد باقی نماند.

نکات کلیدی مصرف سبزی، میوه و نان

- سبزی و میوه

- میوه و سبزی هایی را که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند، برای خرید انتخاب کنیم. از قراردادن میوه و سبزی نشسته در یخچال خودداری کنیم. کلیه مراحل سالم سازی (پاک زدایی، انگل زدایی و میکروب/ویروس زدایی و شستشو با آب خالص) باید رعایت شده و سپس مصرف شوند .
- تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری شود. برخی سبزی‌هایی که قابل پوست گیری هستند مانند خیار، کدو، بادمجان ، هویج و ... را نیز پوست گیری و مصرف کنیم.
- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهیم.
- آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خورشتی، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می‌رود.
- قبل از فریز کردن سبزی ها و مواد خوراکی، دست ها و ظروف کاملا شسته و ضدعفونی شوند.
- در موقع مصرف سبزی های فریز شده با دست های کاملا تمیز کیسه فریزر را جدا کنیم و سبزی فریز شده را مستقیما در قابلمه با آب جوش یا ماهی تابه گرم شده قرار دهیم. حرارت منجر به نابودی ویروس احتمالی خواهد شد. بلافاصله پس از جدا کردن کیسه فریزر دست ها و بشقابی که بسته سبزی فریز شده را در آن قرار داده اید را با آب و مایع ظرفشویی بشویید و کیسه فریز را در سطل زباله دردار بیندازیم.
- (ب) نان: یکی از پرمصرف ترین اقلام اساسی غذایی که تقریبا همه اقشار جامعه آن را روزانه مصرف می کنند "نان" است. با توجه به این موضوع که در کشور ما فرایند عرضه نان غالبا به صورت سنتی انجام می‌شود به همان میزان احتمال آلوده شدن نان به "ویروس کرونا" نیز وجود دارد که با رعایت اصول بهداشتی هنگام تهیه نان می توان از انتقال "ویروس کرونا" پیشگیری کرد.
- در ایران نان به دو صورت صنعتی و سنتی عرضه می شود. نان های صنعتی یا نان های حجیم در کارخانه های صنعتی تهیه و به بازار عرضه می شوند . پس از خرید این نوع نان ها، با ضد عفونی کردن و یا شستن پلاستیک آن می توان از آلوده نبودن آن به ویروس، اطمینان نسبی داشت. اما توصیه می شود، نان را قبل از مصرف در فر، تابه گرم، مایکروفر و یا تستر حرارت دهیم.

- نان های سنتی که در نانوائی های سنتی تهیه و عرضه می شوند، در صورت عدم رعایت نکات بهداشتی می توانند عامل انتقال ویروس و بروز بیماری باشند.
- در نانوائی های سنتی (سنگک ، بربری، تافتون و لواش) خمیر نان تحت هر شرایطی تهیه شود هنگامی که در تنور پخت قرار می گیرد هر گونه آلودگی ویروسی در آن در اثر حرارت از بین می رود و نانی که از تنور خارج می شود عاری از آلودگی به ویروس کرونا می باشد. اما باید از پهن کردن نان برای خنک شدن در میز نانوائی جداً خود داری کنیم، از بریدن و خرد کردن نان توسط چاقو و برس های عمومی که معمولاً در نانوائی ها وجود دارد هم پرهیز کنیم.
- قبل از دست زدن به نان، اگر دستان آلوده شده است از یک ضدعفونی کننده دست استفاده کنیم.
- بهتر است نان را داغ داغ در سفره و یا پارچه نان قرار داده و ببندیم. اگرچه نان کمی نرم می شود اما این روش برای سلامتی مهمتر است.
- اجازه ندهیم نان در نانوائی خنک شود. نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی قرا دهیم. توجه کنیم که پارچه را روی پیشخوان و میز نانوائی قرار ندهیم.
- اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوائی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت .
- نان قابلیت شستشو و ضد عفونی کردن ندارد و درجه حرارت پائین حتی فریز کردن در فریزر ویروس های موجود در نان را از بین نمی برد. ، تنها راه حل، حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است.
- به محض ورود به خانه، اول دست ها را بشوییم، سپس به سراغ نان ها برویم. البته دقت کنیم پشت سفره و یا پارچه نان به نان نخورد و بعد از هر بار نانوائی رفتن، سفره و یا پارچه نان را بشوییم.
- نابودی ویروس کرونا با فریز کردن نان از نظر علمی ثابت نشده است. ویروس کرونا به سرما مقاوم و نسبت به گرما حساسیت دارد، به همین دلیل یکی از راه های از بین بردن این ویروس حرارت دادن آن است.
- استفاده از توسترهای برقی و گازی و استفاده از ماکروویو و در صورت عدم دسترسی به آنها، استفاده از ماهی تابه و قابلمه جهت حرارت دادن و گرم کردن نان توصیه می شود.