



نکته: جذب آهن با مصرف ویتامین C افزایش می یابد

- ❖ ویتامین A, E: جهت حفظ سلامت پوست و بافت ها
- ❖ منابع ویتامین A: هویج، کدو حلوائی، زرده تخم مرغ
- ❖ منابع ویتامین E: روغن های گیاهی، دانه ها و مغزهای خوراکی
- ❖ پروبیوتیک ها: جهت حفظ سلامت دستگاه گوارش
- ❖ منابع پروبیوتیک ها: ماست، کفیر، دوغ، غذاهای تخمیری، ترشی خانگی کم نمک
- ❖ مواد غذایی مثل سیر، زنجبیل، زردچوبه، چای سرد و عسل را در رژیم روزانه خود داشته باشید.



منوی غذایی زیر پیشنهاد می گردد:

منوی پیشنهادی صبحانه:

- ✓ نان و تخم مرغ (آبیژ یا به صورت املت)
- ✓ نان + پنیر + گردو + سبزی
- ✓ نان و ارده یا کره بادام زمینی یا کره فندق + سه شیره
- ✓ یک تا دو بار در هفته فرنی تهیه شده با آرد گندم یا آرد برنج یا نشاسته (جهت شیرین کردن، مقداری عسل بعد از برداشتن از روی شعله اضافه شود)
- ✓ خوراک لوبیا (لوبیا چیتی یا لوبیا چشم بلبلی) - حلیم گندم - عدسی
- ✓ پوره سیب زمینی یا پوره کدو حلوائی
- ✓ سیب زمینی آبیژ + تخم مرغ آبیژ + سینه مرغ آبیژ

منوی پیشنهادی ناهار، شام

- انواع سوپ های مغذی و پرپروتئین با انواع گوشت های بدون چربی مثل راسته، سینه مرغ، بوقلمون، بلدرچین
- سوپ سبزیجات: شلغم، هویج، کدوسبز، کدو حلوائی، پیاز، قارچ، سیب زمینی، سینه مرغ + کمی برنج (بلغور گندم یا جو)، ماش یا عدس، آلو، کمی کشنیز یا جعفری
- انواع آش های سبک مثل آش عدس، آش آلو، آش کشک (کدو)، آش گندم، حلیم،



برای مقابله با بیماری ها بهترین شیوه درمان، ارتقاء و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن و تأمین مایعات، الکترولیت ها، انرژی، پروتئین و ریز مغذی ها است. بیمار به علت کاهش قدرت سیستم ایمنی، کاهش شدید اشتها نیاز به حمایت های تغذیه ای مناسب دارد که باید ضمن رعایت بهداشت، برای جلوگیری از آسیب بیشتر و نیز تسریع روند بهبودی، مورد توجه ویژه ای قرار بگیرند. در جهت تأمین انرژی و پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز، موارد زیر رعایت شود:

تنوع غذایی و وعده های منظم:

- پرهیز از غذاهایی مثل: فست فودها و جیبی، نوشابه، شیرینی ها
- مصرف منابع پروتئین کافی: گوشت ها، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات، مغزها
- حداقل ۲ بار در هفته مصرف ماهی جهت تأمین امگا ۳ و مصرف مکمل آن با مشورت پزشک
- در صورت نیاز، مصرف مکمل هایی مثل پودرهای پروتئین و غذایی تهیه شده از داروخانه ها با مشورت پزشک معالج
- خواب کافی (۸، ۷ ساعت شبانه)
- مدیریت استرس ها (یوگا، تنفس عمیق، طبیعت گردی)
- ورزش منظم، پیاده روی، دوچرخه سواری
- سبک، حرکات کششی
- شستن دست ها و رعایت بهداشت فردی
- مواد مغذی مهم
- ویتامین C: جهت افزایش تولید گلبول های سفید مثل مرکبات، فلفل دلمه ای، توت فرنگی کیوی، گوجه فرنگی
- ویتامین D: جهت تنظیم پاسخ ایمنی و کاهش التهاب مثل: نور آفتاب، ماهی ها مثل ساردین، زرده تخم مرغ در صورت کمبود، مکمل ویتامین D
- زینک (روی): جهت رشد و عملکرد بهتر سلولهای ایمنی مثل: گوشت قرمز بدون چربی، حبوبات، مغزها، تخم مرغ، لبنیات
- آهن: جهت انتقال اکسیژن و تقویت مقاومت بدن مثل: گوشت ها، جگرها، اسفناج، عدس، کشمش





تقویت سیستم ایمنی برای جلوگیری از سوء تغذیه

پزشک تخصصی تغذیه و مراقب سلامت در تهران

شماره سند : TR/QI/291
تاریخ صدور: ۱۴۰۳/۰۶/۰۱
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۲/۲۰
ویرایش: ۰۳



- انواع پلوهای مخلوط به صورت کته نرم همراه با انواع گوشتها (به صورت چرخ کرده مثل کباب تابه ای)
- انواع خوراک های سبزیجاتی با انواع گوشتها (بیشتر به صورت نرم ، چرخ کرده)
- تهیه غذاهای نرم یا پوره ای برای بیماران بی اشتها و ناتوان

منوی پیشنهادی برای میان وعده ها



- ❖ پودینگ : جو دو سر پخته شده + موز + کنجد + ماست کم چرب یا ماست یونانی + کمی عسل
- ❖ آجیل بار : خرما له شده + بادام هندی و بادام درختی به صورت خرد شده یا کنجد و کمی عسل
- ❖ دسر کدو حلوائی (کدو حلوائی + کره - مغزهای آسیاب شده و کمی دارچین)
- ❖ شیر موز و بادام - شیر انبه و موز ، شیر خرما و کنجد ، شیر گردو و پسته
- ❖ اسموتی سیب و هویج و دارچین (سیب خرد شده ، هویج خرد شده + شیر یا ماست کم چرب ، پودر بادام درختی ، عسل و دارچین)
- ❖ آب میوه های متنوع (آب هویج ، آب سیب)
- ❖ میوه های پخته شده به صورت کمپوت بدون اضافه کردن شکر
- ❖ آجیل شیرین (انواع میوه های خشک، مغزهای خوراکی و آجیل سویا بدون نمک)
- ❖ ۲ تا ۳ لیوان شیر را بجوشانید ، مخلوط یک زرده + ۲ عدد سفیده تخم مرغ را اضافه کرده ، مرتب هم بزنید تا ۵ دقیقه . شعله را خاموش کرده در انتها ۲ قاشق مغزهای خوراکی و مقداری عسل و کمی دارچین اضافه کنید .