

# مراقبت های تغذیه ای بعد از تزریق واکسن کرونا:

۵

مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت سفید و قرمز نیز برای بهبود عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. شیر و لبنیات (ماست، پنیر و کشک) نیز علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع پروتئین می باشند و به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

۶

اضافه کردن چاشنی هایی مثل زنجبیل، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در حد متعادل به عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

۷

از انواع سوپ، آش و غذاهایی که چرب و سرخ شده و یا پرنمک نیستند استفاده کنید.

۱

نوشیدن مایعات فراوان از مهم ترین مراقبت ها بعد از واکسیناسیون است. نوشیدن مایعات به ویژه آب به کاهش دردهای عضلانی کمک میکند.

۲

مصرف انواع میوه و سبزی با تامین ویتامین و املاح مورد نیاز بدن به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند.

۳

براساس دستور عمل های وزارت بهداشت، نوجوانان بالای ۱۲ سال لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی برای تقویت سیستم ایمنی بدن دریافت کنند.

۴

از مصرف فست فودها اجتناب کنید. فست فودها باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.

