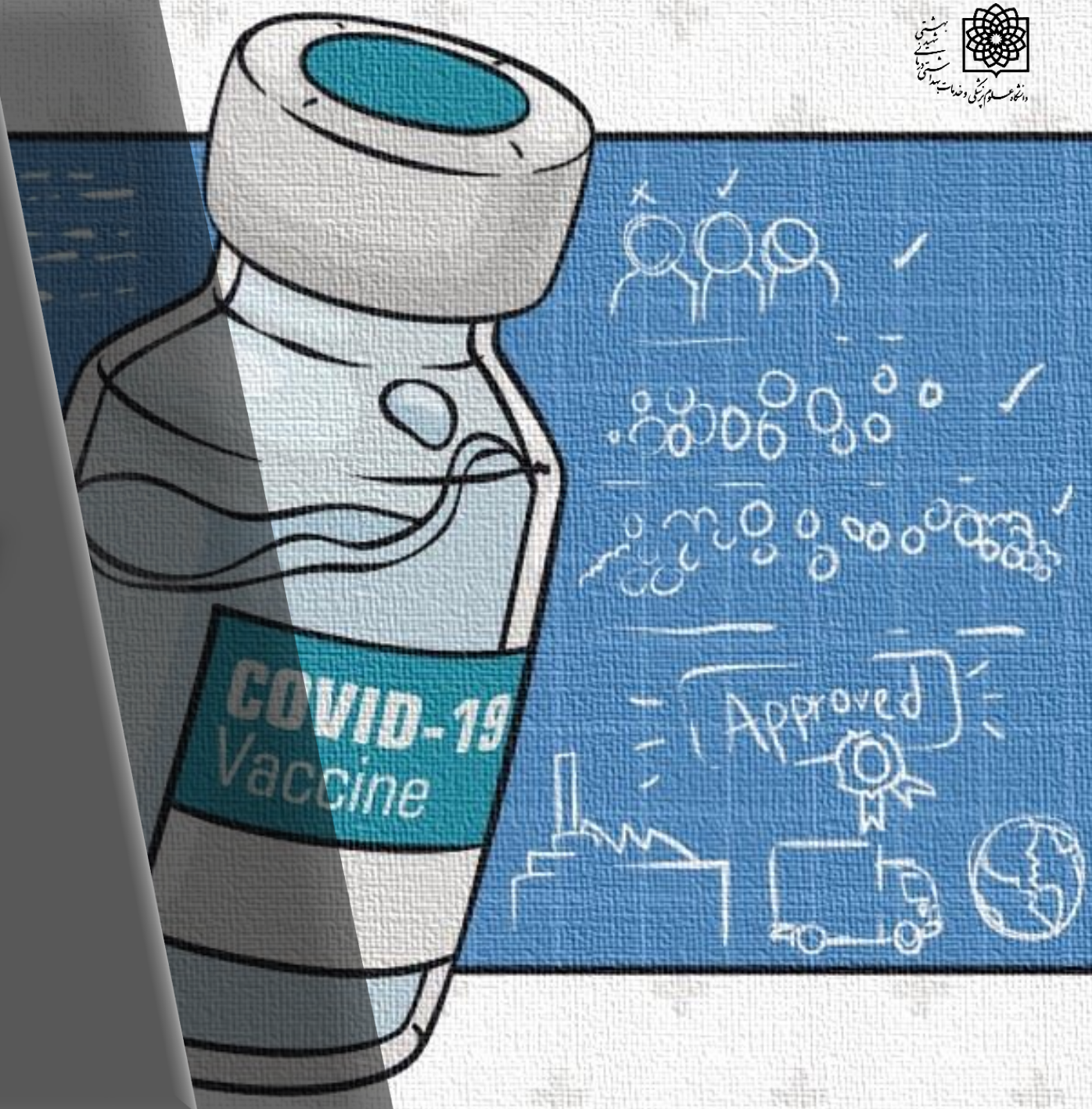


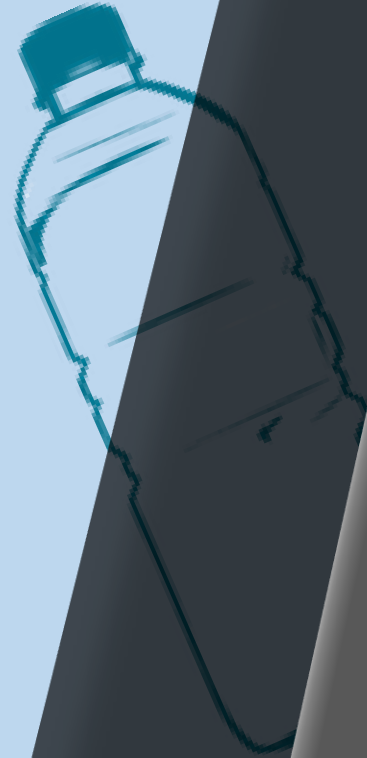
قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

تنظیم شده توسط: رعنا شاهرخی فر
کارشناس برنامه بهبود تغذیه جامعه
شبکه بهداشت و درمان شهرستان پیشوا
تابستان ۱۴۰۰



۱. آب و مایعات فراوان:

مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می شود، بلکه از افت فشار خون در افرادی که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری می کند. افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی، فشار خون بالا یا بیماری های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند. در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می شود مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود.



توجه کنید که نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت های خیلی شیرین، نوشابه های گازدار و به طور کلی همه ی نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می شوند. بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند.



۲. مواد غذایی ضد التهاب :

مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد. اضافه کردن چاشنی هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زردچوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه می شود. ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا، کپور و روغن کبد ماهی بیشترین امگا ۳ را بعنوان عامل ضد التهابی دارند. آجیل و انواع مغز دانه ها (بادام، گردو، پسته، فندق، بادام زمینی و کنجد) روغن کنجد و روغن زیتون نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می شوند.

۳. مصرف بیشتر سبزی ها و میوه ها:

به طور کلی روزانه ۳ تا ۵ واحد از گروه سبزی ها و ۲ تا ۴ واحد از گروه میوه ها، آنتی اکسیدان ها شامل روی، سلنیم، ویتامین آ و ویتامین سی را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند را تامین می کند. مصرف کافی سبزی، سالاد و میوه و پس از واکسیناسیون همراه با وعده های غذایی و در میان وعده ها توصیه می شود.



۴. مصرف بیشتر غذاهای پروتئینی:

مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت به ویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی) نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود. منابع غذایی پروتئینی حاوی روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع تامین پروتئین نیز می باشند.



۵. مکمل ویتامین D3 :

ویتامین دی تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود و بر اساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (جز در مادران باردار که دوز روزانه هزار واحدی دریافت می نمایند) مصرف شود.



شاد و تندرست باشید.



منبع : وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر بهبود تغذیه جامعه.