



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

گروه بهبود تغذیه جامعه



مهمترین راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون کرونا

برای تزریق واکسن به رژیم غذایی ویژه ای نیازی ندارید فقط در زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید بهتر است شب قبل، شام ساده مانند سوپ حاوی مرغ و سبزیجات و روز واکسیناسیون صبحانه مختصر یا میان وعده ساده (شیر، تخم مرغ، نان و پنیر) مصرف نمایید و قبل و بعد واکسیناسیون آب و مایعات فراوان بنوشید.

تب:

- ✓ مصرف آب و مایعات فراوان و غذاهای آب دار
- ✓ رژیم غذایی حاوی موز، زردآلو، آلو، طالبی، کیوی و پرتقال، اسفناج، جعفری، حبوبات، نان و غلات سبوس دار، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی برای تامین پتاسیم
- ✓ مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه B مانند سبزیهای برگ سبز، شیر و لبنیات (ماست، دوغ، پنیر و کشک)، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها

بدن درد و خستگی

- ✓ مصرف منابع غذایی امگا ۳ مانند ماهی به ویژه ماهی های چرب، گردو و تخمه آفتابگردان
- ✓ مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی های برگ سبز، تخمه کدو، غلات سبوس دار، حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ
- ✓ مصرف ترکیبات کافئین دار مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه در حد دو فنجان در روز جهت رفع خستگی

ضعف و بیحالی

- ✓ مصرف منابع غذایی حاوی B1، B6 و B12 شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات
- ✓ شربت عسل (با کنترل قند خون در بیماران دیابتی)
- ✓ افزودن دارچین، سیاهدانه و زنجبیل به غذاها

تهوع و استفراغ

- ✓ پرهیز از خوردن و آشامیدن در زمان تهوع
- ✓ مصرف کمی مایعات رقیق مانند آب گوشت یا آب مرغ، آب سیب یا ژلاتین پس از توقف استفراغ
- ✓ پس از گذشت ۸ ساعت از قطع استفراغ مصرف غذاهای جامد بدون بو، کم چرب و کم فیبر مانند کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز سفت، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج کته، غلات پخته و ماست

- ✓ مک زدن تکه ای کوچک یخ هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در افراد بالای سه سال پس از قطع استفراغ
- ✓ مصرف تکه های کوچک میوه های یخ زده (کلا غذاهای سرد بهتر از غذاهای گرم در تهوع تحمل می شوند).
- ✓ افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده
- ✓ مصرف آب نبات هایی باطعم نعنای یا لیمو

اسهال

- ✓ مصرف مواد غذایی مانند موز رسیده، برنج سفید، سیب پخته، کمپوت سیب بدون شکر (در صورت داشتن سندروم روده تحریک پذیر بهتر است مصرف نشود)، نان سفید به جای نان سبوس دار، پوره سیب زمینی آب پز یا بخارپز و نرم شده همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن، جوجه آب پز یا بخارپز، ماست پروبیوتیک، آب مرغ یا سوپ مرغ بدون چربی یا کم چربی
- ✓ مصرف فروان آب برای جبران کم آبی بدن

یبوست:

- ✓ مصرف غلات کامل (سبوس دار) مانند نان کامل، برنج قهوه ای، جو دوسر و غلات پرک شده
- ✓ مصرف انواع حبوبات مانند عدس، نخود، لوبیا، دانه سویا
- ✓ مصرف مغزها مانند بادام زمینی، بادام، گردو، پسته، بادام، فندق و مغز تخمه ها
- ✓ مصرف میوه هایی مانند انجیر، توت، سیب، پرتقال، کیوی، گلابی، انگور، انواع آلو و زرد آلو
- ✓ مصرف انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر، اسپرزه همراه با آب یا شربت کم شیرین
- ✓ مصرف انواع سبزی ها به ویژه هویج، برکلی، نخود فرنگی، کلم برگ سفید و قرمز، گل کلم، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج و برگ چغندر، هویج یا زردک آب پز، شلغم آب پز، به آب پز با اضافه کردن کمی عسل و زعفران ساییده
- ✓ مصرف خشکبار به ویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده (قبل خواب می توان دو یا سه عدد از آن را به همراه آب مصرف کرد)

بی اشتهايي

- ✓ مصرف میوه ها و سبزی ها با تاکید بر سیب (به صورت پالوده)، انار، پرتقال، انجیر، لیمو ترش، انبه و کدو حلوايي
- ✓ چای لیمو زنجبیل
- ✓ ادویه ها و گلپر (اضافه کردن در غذا)
- ✓ سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود
- ✓ شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین
- ✓ شله زرد با خلال بادام و پسته
- ✓ مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، بادام، پسته، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و برگه میوه ها
- ✓ اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا

تهیه شده در گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران

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