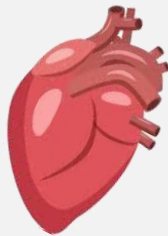


توصیه های ویژه برای برخی

از مبتلایان به بیماری های

غیر واگیرای شایع



تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا



مبتلایان به دیابت

در دوران ماندن در منزل، به دلیل کاهش تحرک، احتمال افزایش قند و در نتیجه افزایش ریسک ابتلا به کرونا وجود دارد.

بنابراین ورزش و تحرک بدنی در منزل را فراموش نکنید.

ورزش با کم کردن مقاومت بدن به انسولین و افزایش اثر انسولین در بدن باعث کاهش قند خون می شود.

همچنین از مصرف تنقلات و شیرینی و پر خوری پرهیز کنید و برنامه غذایی متعادل و متناسب خود را رعایت کنید.

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا



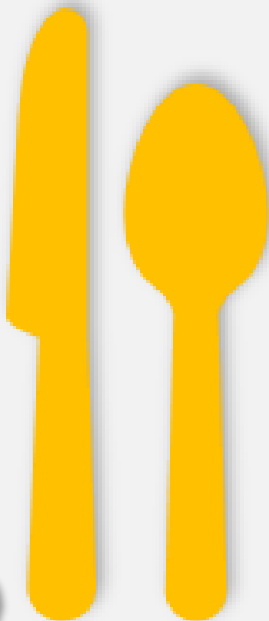


مبتلایان به فشار خون بالا و بیماری های قلبی - عروقی

با پیروی از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی

(روزانه حداقل ۵ واحد از سبزی ها و میوه ها)

و کنترل مصرف نمک و غذاهای شور و چرب و پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی منظم در خانه، خود را از ابتلا به کرونا در امان نگه دارید.



تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا



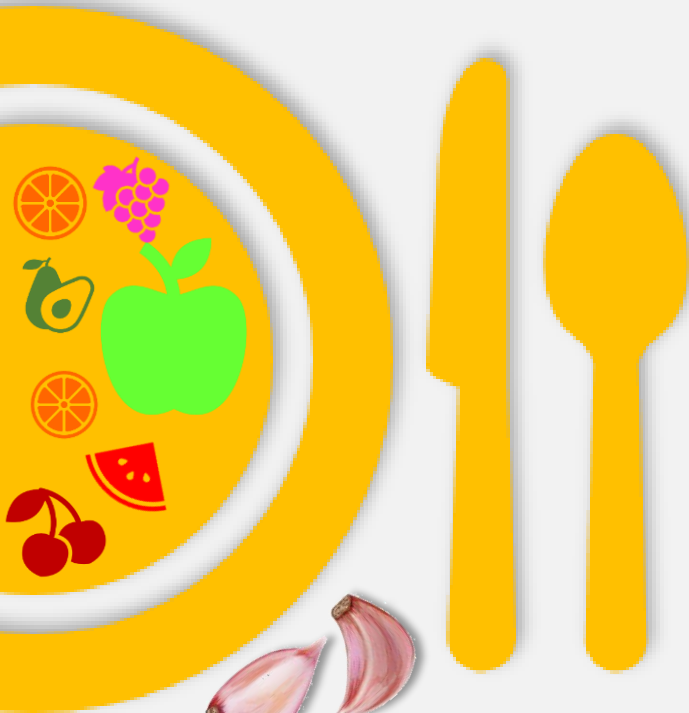
مبتلایان به سرطان

مصرف انواع میوه ها و سبزی ها به عنوان میان وعده و همچنین انواع سبزیجات خام، بخار پز و آب پز کنار غذا جهت تقویت سیستم ایمنی توصیه می شود.

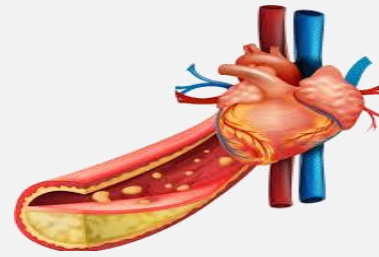
از مصرف چربی گوشت ها، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، سس سفید، کله پاچه، مغز، کره، خامه، شیرینی و... پرهیز نمایید.

از مصرف غذاهای سرخ شده خودداری کنید.

گوشت مصرفی خود را عمدتاً از نوع سفید مانند مرغ و ماهی انتخاب کنید.



تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا



مبتلایان به چربی خون بالا

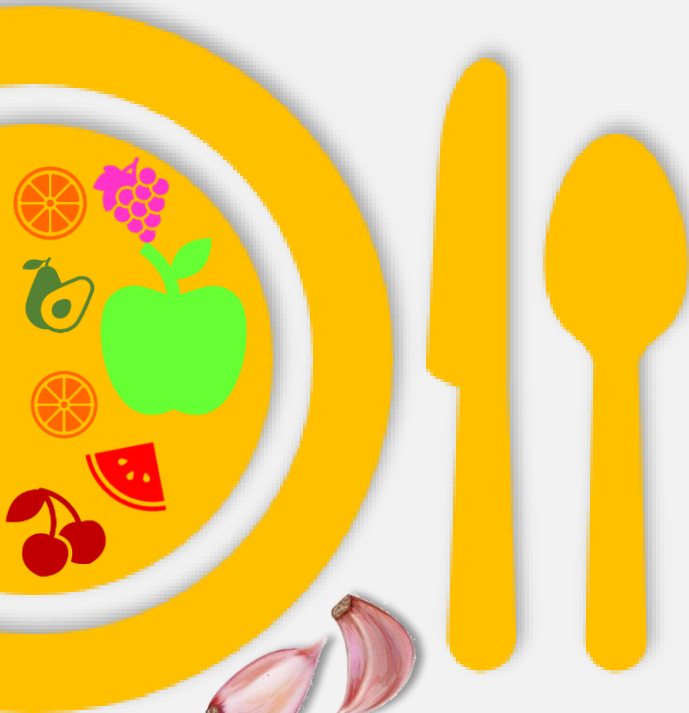
مصرف میوه به عنوان میان وعده توصیه می شود . همراه وعده های غذایی از سالاد و سبزی استفاده کنید

مصرف حبوبات در برنامه غذایی فراموش نشود.

جهت پخت و پز از روغن های گیاهی استفاده کنید.

از مصرف غذاهای سرخ شده و جرب خودداری کنید.

از گوشت سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.



تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

شاد تندرست باشید



کرونا را با یاری خدا شکست خواهیم داد.

تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا

