



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## راهنمای مدیریت تغذیه در تجمعات انبوه – اربعین

با توجه به اپیدمی بیماری کووید (COVID -19)



معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

۱۴۰۱

## مقدمه:

با توجه به شیوع و مرگ و میر ناشی از بیماری کووید-۱۹ و نشانه‌هایی مانند سرماخوردگی، تب، سرفه، گلو درد، تنگی نفس، آبریزش بینی و سایر مشکلات تنفسی و گاهی علائم گوارشی مثل تهوع، استفراغ و یا اسهال در کلیه گروه‌های سنی. به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها از جمله کووید-۱۹ مصرف تمامی گروه‌های غذایی و دریافت کافی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین‌ها، املاح و نیز آب و مایعات ضروری است.

## گروه هدف موبک داران:

### آماده سازی :

رعایت اصول بهداشتی در تهیه و آماده سازی غذا در شرایط کنونی و مواجه با بیماری کووید ۱۹ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. آماده سازی غذا به شکل مطلوب می‌تواند از آلوده شدن غذا با ویروس کرونا جلوگیری کند. سازمان بهداشت جهانی راهنمای پنج کلید دستیابی به غذای سالمتر و ایمن‌تر آموزش بهداشت- نگهداری و آماده سازی مواد غذایی برای مقابله با بیماری کووید-۱۹ را توصیه کرده است که عبارتند از: (کلید ۱) همیشه نظافت را رعایت نمائید؛ (کلید ۲) غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید؛ (کلید ۳) غذاها را خوب بپزید. (کلید ۴) غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید و (کلید ۵) همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

### کلید اول: همواره نظافت را رعایت نمائید:

- استفاده از ماسک‌های دهان جهت افرادی که ممکن است در حین فرآوری غذا دچار عطسه و یا سرفه شوند ضروری است.
- دستها مهمترین راه جهت انتقال میکرو ارگانیسم‌های خطرناک (باکتریها، ویروسها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش‌های یکبار مصرف در هنگام آماده سازی و طبخ برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا توصیه می‌شود.
- در صورت ابتلا به بیماری ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری شود. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دستان خود را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشویید.
- پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده‌های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست‌های خود را کاملاً بشویید و برای شستشوی دستها، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت ۲۰ ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید و دستان خود را با

یک حوله تمیز، ترجیحا حوله کاغذی خشک نمائید. ترکیب آب گرم و صابون به حذف ویروس کرونا کمک می کند.

- تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمائید. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروبیها / ویروس ها است. پارچه ها و حوله ها را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه های جداگانه استفاده نمائید تا از منتشر شدن میکروبیها/ویروس ها جلوگیری شود.

*توجه: برای ساخت محلول ضد عفونی کننده 10 میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر آب (۴ لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های نظیف استفاده نمائید. از آب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.*

### کلید دوم: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید:

- در زمان کار کردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید را با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.

- به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.

### کلید سوم: غذاها را خوب بپزید.

- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریبا تمام میکروارگانیسمهای خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای ۷۰ درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسمها در مدت ۳۰ ثانیه از بین می رود.

- معمولا مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد چون بیشتر میکرو ارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکرو ارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمتهای داخل آن وجود دارند.

- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورش را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.

- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملا داغ شوند حرارت دهید.

## کلید چهارم: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسمها کاهش یافته یا متوقف می گردد. ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده نیز پایدار است، بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله و ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد سرد کنید.

- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود..

## کلید پنجم: همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

- برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.

- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روشهای سالم سازی آب (جوشاندن، افزودن ۳-۵ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنید.

- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک / سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود میوه ها عموما نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک / سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش ۴ مرحله ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:

- جهت ضد عفونی کردن سبزی ها/ میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:

- مرحله اول، پاک سازی اولیه است. در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی از آب خارج کنید.

- مرحله دوم، انگل زدایی است، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا موجب سرطانی زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح

آب بیاید. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنید.

- مرحله سوم، میکروب زدایی/ویروس زدایی. مقداری از محلولهای ضدعفونی کننده حسب دستور روی کالاهای ضدعفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می کنید، در آب افزوده تا محلول ضدعفونی کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضدعفونی کننده قرار داده تا میکروب/ویروس های آن از بین برود.

**توجه: اگر پودر پرکلرین هم در دسترس نباشد می توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضدعفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.**

- مرحله چهارم، آبکشی ساده است تا اثر مواد شیمیایی (پودر پرکلرین یا وایتکس و...) که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.

### **گروه هدف موبک داران و عموم مردم :**

#### **نکات کلیدی در تهیه و مصرف مواد غذایی در زمان شیوع بیماری کووید ۱۹:**

##### **الف) سبزی و میوه**

- در آموزش ها باید به سالم سازی میوه و سبزی توجه کرد غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک(کلرید سدیم)/ استیک اسید و مواد شوینده به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج و کاهش سموم آفت کش تاکید شده است. مطالعات استفاده از محلول نمکی ۰.۲٪ به مدت ۱۰ دقیقه و به دنبال آن شستشو با آب را برای کاهش سموم در سبزیجات توصیه می شود علاوه بر موارد فوق برای سالم سازی میوه و سبزی براساس مستندات، لازم است در شرایط کنونی بحران ویروس کرونا، تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری شود برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان ، هویج و .... نیز پوست گیری و مصرف شود.

- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید.  
- آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خورشتی، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می رود.

##### **ب) نان:**

- یکی از پرمصرف ترین اقلام اساسی غذایی که تقریباً همه اقشار جامعه آن را روزانه مصرف می کنند "نان" است. با توجه به این موضوع که در کشور ما فرایند عرضه نان غالباً به صورت سنتی انجام می شود به همان میزان احتمال آلوده شدن نان نیز وجود دارد که با رعایت اصول بهداشتی هنگام تهیه نان می توان از انتقال آلودگی ها پیشگیری کرد.
- نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار داده و پس از خارج کردن نان، نایلون را دور بیندازید اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوایی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت.

### گروه هدف موکب داران:

#### نکات تغذیه ای در طبخ غذا :

- در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد و ترجیحاً از روغن مایع با توجه به کاربرد آن (مخصوص سرخ کردنی برای فرآوری و سرخ کردن، مایع مخلوط و معمولی برای تفت و برنج) استفاده شود در صورت نبود انواع روغن مایع از روغن نیمه جامد استفاده شود.
- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیدا" خودداری شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده شود.
- از نان های بسته بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحاً نان سنگک ، بربری و تافتون استفاده شود.
- از نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود و مصرف انواع نوشابه های گازدار ممنوع است .
- مصرف نوشیدنی های دارای ارزش تغذیه ای مانند ماء الشعیر ودلستر ( بدون قند افزوده) بلامانع است.
- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی باید از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد .
- استفاده از نمک دریا فاقد مجوز های بهداشتی ، سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است .
- برای خیساندن برنج از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده شود.
- نمک ید دار باید در ظروف در بسته با پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود تا ید آن از بین نرود.
- برای طبخ ماهی روش های بخارپز، کبابی همراه با سبزی های تازه توصیه می شود.
- در برنامه غذایی سبزی تازه و ضدعفونی شده از جمله کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه ای و سبزی وصفی پخته به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
- برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها در تهیه انواع خورشت ها مانند قورمه سبزی ، کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی ، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.

- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند، گوساله یا گاو استفاده شود واز مخلوط کردن دنبه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد .
- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود وتمام قسمت های کباب به طور یکنواخت پخته و مغز پخت شود.
- از سرو بخش های سوخته (کباب کوبیده، جوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری گردد.

### گروه هدف عموم مردم:

توصیه های بهداشتی - تغذیه ای برای افرادی که در این راه پیمایی بزرگ اربعین شرکت می

کنند:

رعایت تعادل و تنوع در دریافت مواد مغذی از طریق غذا در پیشگیری و کنترل و بهبودی بیماری ها به ویژه کووید - ۱۹ بسیار کمک کننده است بنابراین توصیه می گردد در طول سفر به گونه ای برنامه ریزی شود تا از منابع غذایی ویتامین و املاح زیر دریافت شود:

**ویتامین A:** کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتاً در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کارتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر کمک می کند و عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.

**ویتامین E:** علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می شود. روغن جوانه گندم، روغن فندق، روغن کانولا، روغن گلرنگ، روغن بادام، روغن هسته انگور و روغن آفتابگردان از اصلی ترین منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

**ویتامین D:** دریافت مناسب از منابع غذایی (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.

**ویتامین C:** علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین

می‌شوند. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی‌های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، سیب زمینی، هندوانه، مرکبات، کیوی و دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

**ویتامین های گروه B:** در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می‌یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می‌یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی‌ها به ویژه برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.

**ویتامین B12:** کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می‌شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می‌باشد.

**آهن:** کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می‌شود منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی‌ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن غیر هم دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می‌باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می‌یابد.

**روی (Zn):** از نشانه‌های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.

#### توصیه های بهداشتی و تغذیه ای برای زوار گرامی:

- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان یکبار مصرف و شخصی باشد.
- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قراردارند خودداری شود. غذاهای پخته شده در ظروف یکبار مصرف و سرپوشیده توزیع شود.
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می‌کند و مصرف مقدار مناسب آب باعث می‌شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود بنابراین هشت لیوان آب و مایعات مناسب روزانه توصیه می‌شود.
- در پیاده روی بزرگ اربعین سعی شود از آب های بطری و بهداشتی، شیر و دوغ بسته بندی شده توصیه می‌شود. دوغ شور و عرقیات سنتی و شربت های خانگی شیرین مصرف نشود.



- شیر عالی ترین نمونه از مایعات است که انرژی، پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و مایعات لازم را تامین می کند و فقط از شیرهای بسته بندی شده با ماندگاری بالا در مراسم اربعین توزیع و مصرف شود.
  - از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راه پیمایی خودداری گردد زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. و در صورت مصرف از لیوان یکبارمصرف غیر شفاف استفاده شود و به هیچ عنوان از لیوان مشترک استفاده نشود. پس از مصرف نیز لیوان استفاده شده پاره شده و در سطل زباله ریخته شود که امکان استفاده مجدد از آن نباشد.
  - در طول مسیر مراسم اربعین توصیه می شود از میوه های خشک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشند و انواع مغزهای خام، بو داده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریزمغذی ها هستند می توانند هم به عنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شود از مصرف انواع فله ای و غیر بسته بندی خودداری شود و بسته های انواع مغزهای بسته بندی شده نیز قبل از مصرف تمیز و ضد عفونی شود. تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان، هویج و ... نیز پوست گیری و مصرف کنید.
  - میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.
  - به منظور افزایش سطح ایمنی بدن در زمان مراسم اربعین توصیه می شود روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج)، کیوی که قابل پوست کندن هستند استفاده شود. با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می توان روزانه همراه با غذا استفاده گردد
  - از خوردن غذاهای چرب و شور در زمان مراسم اربعین مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خود داری شود.
  - جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.
  - غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب ارگان های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شو و با تحریک سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش می دهند.
- در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:**
- از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند خودداری کنید و از لبنیات هایی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنید.
  - از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج و ... بود به منظور پیشگیری از یبوست حتما مصرف کنید.

- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگزده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری کنید.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود. از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن.
- سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو، تخم مرغ آبپز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.
- میوه ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شستشو دهید و حتما پوست آنها را جدا کنید.
- برای جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعناع و پونه همراه داشته باشید (نعناع و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند) و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید
- از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب لیمو همراه با غذایی که میل می کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته باشید. بطری های آب سالم بسته بندی شده، آب میوه ها و نوشیدنی های پاستوریزه می تواند بدون خطر باشد. به هیچ عنوان به جای آب، از آب میوه های باز در طول مسیر استفاده نکنید.
- مصرف چای را نیز فراموش نکنید و نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یک بار مصرف شفاف یا لیوان های عمومی خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.
- برای پیشگیری از یبوست، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری دارند به جای نان لواش استفاده کنید
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنند.
- از غذاهایی که زود فاسد می شود مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید.
- توجه داشته باشید مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروب های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می دهد.
- نمک های فله ای و نمک دریا مصرف نکنید و از نمک بسته بندی شده استفاده کنید.
- اگر مبتلا به دیابت هستید در مصرف مواد قندی و شیرینی در طول مسیر خودداری کنید.
- اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید از خوردن غذاهای شور و پر نمک خودداری کنید.
- بهترین میوه هایی که برای مسافرت می توان همراه داشت میوه هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.

**توصیه های تغذیه ای در بیماری ها ویژه کارکنان بهداشتی درمانی:**

**توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:**

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها ( قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه ( پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربیهای خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و .... است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و .... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و .... باید محدود شود
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمت های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

#### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار

- عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است، می گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.
- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذائی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.

- در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند : انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.

**مایعات:** نوشیدن آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات مانند شیر و دوغ به عنوان بهترین نوشیدنی توصیه می شود تا بخشی از انرژی، پروتئین، بعضی ویتامین ها و مواد معدنی لازم را تامین کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند.

#### توصیه های تغذیه ای در اسهال :

- در صورت بروز اسهال، از وعده های غذایی سبک و کم حجم استفاده شود و از غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز شود. از مصرف غذا های پرچرب پرهیز شود. در صورت عدم تحمل شیر از مصرف آن خودداری شود. میوه هایی همچون سیب و موز مفید است ولی میوه هایی مثل هلو و انجیر مصرف نشود. میوه ها قبل از مصرف بخوبی شسته شود .

#### توصیه های تغذیه ای در بیماری وبا (Cholera) :

- یک عفونت اسهالی حاد است که به دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریوکلا ایجاد می شود. این بیماری هنوز در دنیا به عنوان یک تهدید برای سلامت عمومی جوامع محسوب می شود.

- در صورتی که فرد اظهار داشت دفع ۳ بار یا بیشتر مدفوع شل یا آبکی (غیر خونی) طی ۲ تا ۴ ساعت داشته است لازم است توسط پزشک معاینه و آزمایشات مورد نیاز انجام شود در صورت تایید ابتلا به وبا، ابتدا میزان دهیدراتاسیون (کم آبی) بیمار ارزیابی و در صورت تایید آنتی بیوتیک خوراکی داده شود.

- تا زمانی که اسهال متوقف شود پایش بیمار و دادن مایعات به صورت خوراکی و وریدی (طبق دستور پزشک) برای جبران مایعات توصیه می شود. محلول ORS باید به محض اینکه قادر به نوشیدن گردید همراه با مایع درمانی وریدی تجویز گردد. خنک کردن محلول ORS تحمل آن را برای بیمار راحت تر می کند

- بیماران که استفراغ می کنند می توان محلول بینی معدی تجویز کرد ولی معمولاً نیاز به این کار نیست. با جبران مایعات بدن بیمار، استفراغ وی نیز باید در عرض ۲ تا ۳ ساعت برطرف شود. در صورتی که استفراغ بیمار متوقف شود به او اجازه داده شود تا مواد غذایی کم حجم میل کند.

- استفاده از مکمل روی (Zn) در کودکان زیر ۵ سال مبتلا به وبا برای مدت ۲ هفته توصیه می شود (روزانه ۱۰ میلی گرم در کودکان زیر ۶ ماه و روزانه ۲۰ میلی گرم برای کودکان ۵۹-۶ ماهه).

## دستور عمل تغذیه کارکنان بهداشتی

در تغذیه علاوه بر رعایت کامل موازین بهداشتی، به منظور بهبود کیفیت غذا و پیروی از یک الگوی غذایی مناسب به منظور بهبود کارایی و هم‌چنین پیشگیری از بروز سوء‌تغذیه به هر دو شکل سوء‌تغذیه ناشی از کم‌خوری و کمبود ریزمغذیها، اضافه وزن و چاقی که زمینه‌ساز انواع بیماری‌های غیر واگیر از جمله دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی عروقی و انواع سرطانها می‌باشد، لازم است موارد زیر رعایت شود:

- در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس کمتر از ۵٪ و از روغن مایع یا نیمه جامد استفاده شود.
- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ‌کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیدا "خودداری" شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم‌چرب تهیه شود.
- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده شود.
- از نان‌های بسته‌بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحا نان سنگک، بربری و تافتون استفاده شود.
- از نوشیدنی‌های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم‌نمک بدون گاز استفاده شود و مصرف انواع نوشابه‌های گازدار ممنوع است
- مصرف نوشیدنی‌های دارای ارزش تغذیه‌ای مانند ماء الشعیر و دلستر (بدون قند افزوده) بلامانع است.
- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی باید از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.
- استفاده از نمک دریا فاقد مجوزهای بهداشتی، سنگ نمک و نمک‌های تصفیه نشده ممنوع است.
- برای خیساندن برنج از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده شود.
- نمک یددار باید در ظروف در بسته با پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود تا ید آن از بین نرود.
- برای طبخ ماهی‌روش‌های بخارپز، کبابی همراه با سبزی‌های تازه توصیه می‌شود.
- در برنامه غذایی سبزی تازه و ضدعفونی شده از جمله کاهو، کلم، گل‌کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه‌ای و سبزی‌وصیفی پخته به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
- برای جلوگیری از به‌هدر رفتن ویتامین‌ها؛ در تهیه انواع خورش‌ها مانند قورمه سبزی، خورش کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم‌چربی گوسفند، گوساله یا گاو استفاده شود و از مخلوط کردن دنبه و چربیهای زائد و افزودنی‌های غیر مجاز خودداری گردد.
- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود و تمام قسمت‌های کباب بطور یکنواخت پخته و مغز پخت شود.
- از سرو بخش‌های سوخته (کباب کوبیده، جوجه کباب، ته‌دیگ و ...) خودداری گردد.

## سبد غذایی پیشنهادی کارکنان بهداشتی

( تامین کننده ۲۵۰۰ کیلوکالری انرژی و پروتئین ۱۲-۱۵٪ انرژی) برای یک نفر

اقدام غذایی	مقیاس	انرژی (کیلوکالری)	پروتئین (گرم)
برنج کنسروی آماده	۳۳۰ گرم	۶۴۰	۱۱
خورش قورمه سبزی	۱ بسته ۲۸۵ گرمی	۵۵۵	۲۸
نان	۲۲۰ گرم	۵۸۴	۲۰
کنسرو تن ماهی	۱ قوطی ۱۸۰ گرمی	۴۶۰	۳۸
کمپوت گلابی	۲۰۰ سی سی	۲۷۴	۱
جمع	-	۲۵۱۳	۹۸

اقدام غذایی	مقیاس	انرژی (کیلوکالری)	پروتئین (گرم)
برنج کنسروی آماده	۳۳۰ گرم	۶۴۰	۱۱
خوراک مرغ	۲۸۵ گرم	۴۰۰	۲۶
نان	۲۸۰ گرم	۷۴۶	۲۵
خوراک لوبیا چیتی با قارچ	۲۸۵ گرم	۲۷۵	۱۱
خرما	۱۳۰ گرم	۳۳۸	۳
شیراستریل	۲۰۰ سی سی	۱۱۰	۷
جمع	-	۲۵۰۹	۸۳

پروتئین (گرم)	انرژی (کیلوکالری)	مقیاس	اقلام غذایی
۱۹	۳۲۲	۲۸۵	خوراک لوبیا سبز با گوشت
۴۵	۱۳۳۰	۵۰۰ گرم	نان
۱۶	۳۵۱	۲۸۵	خوراک لوبیا چیتی / خوراک عدسی
۲	234	90 گرم	خرما
4	272	120 گرم	انجیر خشک
۸۳	۲۵۰۹	-	جمع