

بسمه تعالی

## تغذیه در دوران واکسیناسیون بر علیه ویروس کرونا

### Nutrition and Covid-19 Vaccination

این روزها برای بسیاری از افراد که برای واکسیناسیون علیه ویروس کرونا آماده می شوند این سوال مطرح می شود که قبل و بعد از واکسیناسیون چه نکاتی را در تغذیه خود باید رعایت کنیم؟

بطور کلی باید گفت برای تزریق واکسن به رژیم غذایی ویژه ای نیاز ندارید اما لازم است با مواد غذایی که به سلامت و افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن در زمان واکسیناسیون کمک می کند آشنا شوید تا بتوانید علائم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون را به حداقل رسانده و سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

### نکات مهم تغذیه ای قبل از واکسیناسیون

۱. زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید. لازم است صبحانه یا میان وعده ساده ای میل کنید زیرا ممکن است زمان تزریق واکسن دچار سرگیجه یا افت فشار شده و غش کنید. شب قبل از واکسیناسیون نیز غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ، سبزی های سبز تیره تازه (اسفناج، جعفری، کلم بروکلی) میل کنید. این موضوع به ویژه در مورد افرادی که ترس از آمپول زدن دارند باید رعایت شود. مصرف شیر، میوه، تخم مرغ، لقمه نان و پنیر و سبزی و ... بعنوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن توصیه می شود.
۲. شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید و بهداشت خواب را رعایت کنید. خواب کافی و آرام یکی از رازهای سلامت و طول عمر انسان همراه با زندگی با نشاط است و نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می کند. خواب خوب، آرام و پیوسته همچنین به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند. بنابراین از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون از حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کنید. این کار باعث می شود بتوانید خواب راحت و عمیقی داشته باشید و بدن شما در آرامش کامل تا صبح استراحت کند. مصرف غذاهای ساده و سبک می تواند زمینه ساز یک خواب خوب باشد. سعی کنید بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله باشد. همچنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت کمک می کند.



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

۱. **آب و مایعات فراوان:** مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. تامین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید-۱۹ بسیار مهم است. 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. مواد غذایی آبدار مانند میوه ها، سبزی ها، انواع سوپ و آبگوشت علاوه بر کمک به تامین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کنند. به ویژه 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 بطور کلی همه نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می شوند. بهترین نوشیدنی آب است.
۲. **مواد غذایی ضد التهاب:** رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و به ما کمک کند تا علاوه بر مبارزه بهتر با عفونت ها، پاسخ ایمنی قوی تری به واکسیناسیون داشته باشیم. مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه ها، سبزی ها، ماهی های چرب، آجیل و مغز دانه ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می کند. 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، زرد چوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه می شود. زردچوبه را می توان به چای نیز اضافه کرد. همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب 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 مغزها و 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:** بطور کلی مصرف روزانه ۳-۵ واحد از گروه سبزی ها و ۲-۴ واحد از گروه میوه ها، آنتی اکسیدان ها شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازمند را تامین می کند.

۴. **مواد مغذی تقویت کننده سیستم ایمنی:** مصرف روزانه مقادیر کافی از همه گروههای غذایی اصلی و جایگزین های آنها یعنی گروه سبزی ها، میوه ها، شیر و لبنیات، تخم مرغ، حبوبات، گوشت سفید، گوشت بدون چربی، ماهی های چرب، و نان و غلات سبوس دار حاوی انواع ویتامین ها و مواد معدنی هستند که به سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. البته این به آن معنی نیست که مصرف مکمل ها سبب عملکرد بهتر واکسن می شود. استفاده از مکمل های ویتامینی قبل و بعد از واکسیناسیون لزومی ندارد.

۵. **ویتامین D:** ویتامین D تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود و براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزارواحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (جز در مادران باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می نمایند) مصرف شود.

### قبل و بعد از واکسیناسیون از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

۱. مصرف فست فودها، غذاهای چرب، سنگین و پرنمک و تنقلات شور موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلا به بیماری ها از جمله کرونا فراهم می کند و همواره باید از مصرف بی رویه آنها اجتناب شود بنابراین توصیه می شود به منظور عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، قبل و پس از واکسیناسیون از مصرف این گونه غذاها خودداری کنید.

۲. از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل تحریک ایجاد التهاب پرهیز نمایید.

**دفتر بهبود تغذیه جامعه**  
**معاونت بهداشت**  
**وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی**