* **نکات تغذیه ای جهت پیشگیری از کرونا**
* جهت دریافت مقادیر کافی ویتامین ث ، روزانه حداقل یک عدد پرتقال یا دوعدد نارنگی یا لیموترش مصرف کنید.
* . مصرف کدو حلوایی و هویچ را در رژیم روزانه فراموش نکنید.
* . مواد غذایی شیرین مانند گز، سوهان ، نقل، نبات و شیرینی جات را محدود کنید .
* از روغن های جامد استفاده نکنید. از بین انواع روغن ، از روغن زیتون استفاده کنید.
* روزانه حتما یک عدد تخم مرغ یا دو عدد سفیده آن‌را مصرف کنید.
* از ادویه جاتی نظیر زردچوبه و زعفران و سیاهدانه و زنجبیل و میخک و دارچین در این روزها بیشتر استفاده نمایید.
* از جوانه های جو، گندم ، ماش و شبدر در رژیم روزانه خود استفاده کنید.
* حتما روزانه یک عدد پیاز خام بنفش استفاده کنید.
* مصرف روزانه خانواده کلم را فراموش نکنید.
* از کنسرو و مواد غذایی فله استفاده نکنید.
* سوسیس و کالباس و غذاهای اماده و فست فود را از برنامه خود حذف کنید.
* حتما روزانه از خوراک عدسی، دال عدس یا لوبیا استفاده کنید. مصرف پروتیین در این روزها بسیار اهمیت دارد.
* از پرتقال های توسرخ استفاده کنید.
* روزانه حتما از انار قرمز و کلم قرمز وسیب و به استفاده کنید.
* خواب کافی داشته باشید.
* از فرآورده های پروبیوتیکی یا مکمل آن استفاده کنید.
* شکلات تلخ بخورید.
* ترشیجات و غذاهای شور را از برنامه غذایی خود حذف نمایید
* از کنجد و ارده در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
* حتما ویتامین د خون خود را چک کنید. اگر کمبود دارید حتما درمان کنید.
* آهن خون خود را چک کنید. کمخونی سبب ضعف سیستم ایمنی میشود.
* این توصیه ها در سالمندان، کودکان، خانم های باردار و افراد مصرف کننده کورتون یا افراد مبتلا به سرطان بسیار بسیار مهمتر می باشد.
* اگر چاق هستید بدانید که بیشتر در معرض خطر هستید.
* استرس و فشارهای جسمی و روحی سیستم ایمنی را ضعیف میکند.مراقب خود باشد و پیشگیری را جدی بگیرید