



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان بوشهر

اطلاعیه شماره ۶۴

۱- وعده های غذایی در ایام روزه داری:

• وعده غذایی در سحر:

- از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چربی و کم شیرین هستند استفاده شود.
- مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود.
- مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود.
- با توجه به اینکه کم آب شدن بدن و خشکی گلو می تواند زمینه را برای ابتلا به کووید ۱۹ فراهم کند، در وعده سحری سبزی هایی که آب بیشتری دارند و در طول روز از تشنگی و کم آبی بدن جلوگیری می کنند مثل کاهو، خیار و گوجه فرنگی استفاده کنید.
- غذاهای پروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پر پروتئین مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند. و بنابراین بهتر است از این غذاها در وعده سحر استفاده نشود.

• وعده غذایی در افطار:

- باید ضمن پرهیز از پر خوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود.
- غذا را به آرامی بجوید.
- یک لیوان آب گرم، چای کم رنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار مصرف شود.
- انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن، سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، هویج، تخم مرغ آب پز غذای مناسبی برای افطار است.
- شستشوی کامل و ضد عفونی کردن سبزی بر اساس دستورالعمل چهار مرحله ای انجام شود.
- از مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی هستند، اجتناب شود.

• وعده غذایی شام:

- می توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.
- غذایی که مصرف می شود باید کم چرب و کم نمک باشد.
- پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می شود.

۲- شماره تلفن ستاد هدایت دانشگاه که به صورت ۲۴ ساعته آماده دریافت گزارشات می باشد: ۰۲۴۳۳۱۳۵۱۲۴

۳- جهت ثبت اطلاعات و بررسی از نظر ابتلا به کورونا ویروس به سامانه خوداظهاری به آدرس salamat.gov.ir مراجعه نمایید.

۴- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۳۰۱۹۰ تماس بگیرید.

ستاد پیشگیری و کنترل کورونا ویروس دانشگاه