

نکات تغذیه‌ای تزریق واکسن کرونا

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی: برای تزریق واکسن کرونا نیاز به رژیم خاص غذایی نیست.



پزشک روابط عمومی معاونت بهداشت علوم پزشکی تبریز، رئیس گروه بهبود مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی با اشاره به این که برای تزریق واکسن کرونا نیاز به رژیم غذایی نیست، متذکر شد: لازم است مواد غذایی که به سلامت و افزایش سیستم ایمنی بدن در زمان واکسیناسیون کمک می‌کند آشنا شویم تا علائم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون را به حداقل رسانده و سیستم خود را تقویت کنیم.



پورعلی، در خصوص نکات تغذیه‌ای تزریق واکسن، اظهار کرد: در زمان واکسیناسیون نباید ناشتا بود زیرا ممکن است تزریق واکسن دچار سرگیجه، افت فشار خون و غش شد که برای جلوگیری از بروز این موارد باید صبحانه یا میان وعده ساده ای خورد و شب پیش از واکسیناسیون نیز سبک مانند سوپ حاوی مرغ و سبزی تازه (اسفناج، جعفری، کلم بروکلی)

وی متذکر شد: این موضوع به خصوص برای افرادی که ترس از آمپول زدن دارند نیز باید رعایت شود و توصیه می‌کنیم که اقلامی چون شیر، میوه، تخم مرغ، لقمه نان و پنیر همراه با سبزیجات مثل گوجه فرنگی یا خیار و ... به عنوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن مصرف شوند.

وی متذکر شد: این موضوع به خصوص برای افرادی که ترس از آمپول زدن دارند نیز باید رعایت شود و توصیه می‌کنیم که اقلامی چون شیر، میوه، تخم مرغ، لقمه نان و پنیر همراه با سبزیجات مثل گوجه فرنگی یا خیار و ... به عنوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن مصرف شوند.

وی با تاکید بر لزوم رعایت بهداشت و داشتن خواب خوب و راحت در شب قبل از واکسیناسیون، گفت: خواب کافی و آرام یکی از رازهای سلامت و طول عمر انسان همراه با زندگی با نشاط است که حتی نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می‌کند. خواب خوب، آرام و پیوسته هم چنین به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند.

پورعلی افزود: باید از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی هم چون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون از حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کرد زیرا این کار باعث می‌شود که بتوان خواب راحت و عمیقی داشت و بدن در آرامش کامل تا صبح استراحت کند.

وی با بیان این که مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن خواب راحت کمک می‌کند، ادامه داد: مصرف غذاهای ساده و سبک در شب می‌تواند زمینه ساز یک خواب خوب باشد از این رو باید سعی کرد تا بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله لحاظ کرد.

وی با تاکید بر لزوم نوشیدن مقادیر بالایی از آب و مایعات در زمان پیش از و پس از تزریق واکسن، تصریح کرد: مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می‌شود، بلکه از افت فشار خون در افرادی که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری می‌کند با این حال افرادی که مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی، فشار خون بالا و یا بیماری های ریوی هستند بایستی در خصوص میزان مصرف مایعات با پزشک خود مشورت کنند.

توصیه به مصرف مایعات و غذاهای آبدار در زمان تب بعد از واکسیناسیون

رئیس گروه بهبود تغذیه بهداشت آذربایجان شرقی ادامه داد: 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. در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون نیز توصیه می شود که مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود.

وی متذکر شد: نوشیدنی های شیرین مانند آبمیوه هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت های بسیار شیرین، نوشابه های گازدار و به طور کلی تمامی نوشیدنی های بسیار شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و اختلال در عملکرد آن می شوند. بهترین نوشیدنی آب است و مصرف آبمیوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند.

وی با بیان این که رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود بخشیده و منجر به مبارزه بهتر با عفونت ها و پاسخ ایمنی قوی تر به واکسیناسیون می شود، اظهار کرد: 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 باعث ایجاد التهاب کمتری در بدن می شود.

پورعلی با اشاره به این که مصرف غذاهای ضد التهاب در پیش و پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد، افزود: توصیه می کنیم که چاشنی هایی مانند زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی استفاده شوند، حتی زردچوبه را هم می توان به چای اضافه کرد.

وی با بیان این که ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می شود، گفت: ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا، کپور و روغن کبد ماهی بیشترین امگا سه را به عنوان عامل ضد التهابی دارند و آجیل و انواع مغزها و دانه ها مثل بادام، گردو، پسته، فندق، بادام زمینی و کنجد، روغن کنجد و روغن زیتون نیز از مواد غذایی ضد التهاب به شمار می آیند.

وی با تأکید بر لزوم مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها، ادامه داد: مصرف روزانه سه الی پنج واحد از گروه سبزی ها و دو الی چهار واحد از گروه میوه ها، آنتی اکسیدان هایی شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند را تامین می کند. مصرف کافی سبزی، سالاد و میوه، پیش و پس از واکسیناسیون، همراه با وعده های غذایی و در میان وعده ها توصیه می شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه بهداشت استان آذربایجان شرقی اظهار کرد: مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت به خصوص گوشت سفید (مرغ و ماهی) نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می شود.

وی افزود: منابع غذایی پروتئینی، حاوی ریز مغذی هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تامین کلسیم و فسفر، از منابع تامین پروتئین محسوب می شوند.

وی با اشاره به اهمیت مصرف مکمل ویتامین D برای بدن، بیان کرد: ویتامین D تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود و براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت، باید ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (جز در مادران باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می کنند) مصرف شود.

پورعلی ادامه داد: سایر ویتامین ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات به خصوص سیبوس دار، گروه میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ و حبوبات تامین می شود و نیازی به استفاده از مکمل های ویتامینی نیست.

غذاهایی که باید پرهیز شوند

وی در بخش دیگری از سخنان خود در خصوص غذاهایی که باید از مصرف آن ها پرهیز کرد، گفت: مواد غذایی چون فست فودها، غذاهای چرب، سنگین و پر نمک و تنقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلا به بیماری ها از جمله کرونا فراهم می کند، در نتیجه همواره باید از مصرف بی روه آن ها اجتناب کرد.

وی متذکر شد: افراد باید پیش و پس از واکسیناسیون از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل تحریک و ایجاد التهاب پرهیز کنند.

راهکارهای تغذیه ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون

رئیس گروه بهبود تغذیه بهداشت استان آذربایجان شرقی با اشاره به این که عوارض ناشی از واکسن کرونا به طور معمول از ۱۲ ساعت تا کمتر از هفت روز بعد از تزریق ممکن است به طور متغیر و خفیف در بعضی افراد رخ دهد، افزود: در موارد بسیار نادر نیز ممکن است برخی از عوارض تا یک ماه بعد از واکسیناسیون بروز یابند.

وی با بیان این که "تب" یکی از عوارض احتمالی تزریق واکسن کرونا است، ادامه داد: در صورت بروز تب بایستی مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود و توصیه می کنیم که رژیم غذایی حاوی میوه های موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال، سبزی های اسفناج و جعفری، حبوبات، نان و غلات سیبوس دار، هویج، کدو حلواپی، گوجه فرنگی و سیب زمینی برای تامین پتاسیم ناشی از تعریق زیاد در تب مصرف شود.

وی افزود: مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B از جمله سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، (ماست، پنیر، دوغ، کشک)، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سیوس دار، حبوبات و مغزها نیز جهت مقابله با بروز تب در زمان پس از تزریق واکسن توصیه می شود.

مهندس پورعلی با اشاره به این که "بدن درد و خستگی" نیز یکی دیگر از عوارض احتمالی تزریق واکسن است، اظهار کرد: در صورت مواجهه با بدن درد و خستگی بایستی مصرف منابع غنی از امگا سه مانند ماهی به ویژه ماهی های چرب، گردو، تخمه آفتابگردان و سایر مواد غذایی که خاصیت ضد التهابی دارند در اولویت قرار بگیرند.

وی بیان کرد: مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل و حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ و کاکائو نیز برای رفع بدن درد و خستگی توصیه می شود.

وی متذکر شد: مصرف ترکیبات حاوی کافئین مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه، در حد دو فنجان در روز نیز به رفع خستگی و دردهای بدن کمک می کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه بهداشت استان آذربایجان شرقی با بیان این که "ضعف و بی حالی" در برخی موارد تزریق واکسن کرونا دیده شده است، گفت: در صورت بروز ضعف و بی حالی پس از واکسیناسیون، مصرف منابع غذایی حاوی B6، B1 و B12 شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات به افزایش انرژی و کاهش این مشکل کمک می کنند.

وی ادامه داد: شربت عسل با کنترل قند خون در افراد دیابتیک و بیماران سرپایی، به کنترل ضعف و بی حوالی کمک می کند. افزودن دارچین، زنجبیل و سیاهدانه به غذاها نیز در این موارد توصیه می شود.

وی با اشاره به احتمال بروز عارضه "تهوع و استفراغ" در زمان پس از تزریق واکسن کرونا، اظهار کرد: افراد در حین بروز تهوع و استفراغ باید تا زمانی که هنوز تهوع یا استفراغ دارند، از خوردن و آشامیدن هر نوع ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز کنند و پس از توقف استفراغ، کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا زلانی میل کنند.

پورعلی ادامه داد: با گذشت هشت ساعت از قطع استفراغ نیز می توان مصرف غذاهای جامد را آغاز کرد. این غذاها باید بی بو، کم چرب و کم فیبر مثل کمیوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز و سفت، انواع آمیوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برن، غلات پخته، شربت و ماست باشند.

وی افزود: بزرگسالان و کودکان بالاتر از سه سال می توانند بعد از توقف استفراغ، تکه های کوچک یخ را هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مک بزنند. مصرف تکه های میوه یخ زده یا آمیوه های رقیق شده همراه با یخ نیز می تواند در کنترل تهوع مفید باشد.

وی بیان کرد: در صورت بروز تهوع و استفراغ باید تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش داد و از مصرف غذای سنگین خودداری کرد؛ هم چنین بایستی از قرار گرفتن در معرض بوی غذاهایی که رایحه تندی دارند نیز اجتناب کرد.

رئیس گروه بهبود تغذیه بهداشت استان آذربایجان شرقی با تاکید بر لزوم داشتن استراحت بیشتر در زمان استفراغ، ادامه داد: در این حالت بهتر است که غذاها را سرد و یا هم دما با حرارت اتاق مصرف کرد و از تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته ای و پر نمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی و هم چنین آبنبات هایی با طعم نعنای یا لیمو نیز استفاده کرد.

وی با اشاره به بروز عارضه "اسهال" پس از تزریق واکسن کرونا، گفت: در زمان مواجهه با اسهال، مصرف موادی چون موز رسیده، برنج سفید، سیب پخته یا کمیوت سیب بدون شکر، نان تست برشته، پوره سیب زمینی آب پز یا بخارپز و نرم شده، جوجه آب پز یا بخار شده، ماست پروبیوتیک، آب مرغ یا سوپ مرغ بدون چربی یا کم چرب و آب بایستی مدنظر قرار بگیرد.

وی بیان این که امکان بروز "بیوست" در زمان پس از تزریق واکسن وجود دارد، افزود: در صورت رخداد بیوست، مصرف غلات کامل که سیوس فراوان دارند مانند نان گندم کامل، برنج قهوه ای، جو دوسر و غلات پرک شده و انواع حبوبات مانند عدس، لوبیا، نخود و دانه سویا توصیه می شود.

پورعلی ادامه داد: هم چنین مصرف مغزها مانند بادام، بادام زمینی، گردو و پسته، فندق، مغز تخمه ها، میوه هایی مانند انواع توت، سیب، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو، انواع دانه های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه همراه با آب یا شربت کم شیرین نیز بایستی مدنظر قرار بگیرد.

وی گفت: برای درمان بیوست می توان از انواع سبزی ها مانند هویج، بروکلی، نخودفرنگی، کلم برگ سفید و قرمز، گل کلم، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج و برگ چغندر را استفاده کرد و مصرف هویج یا زردک آب پز، کدوخلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز با اضافه کردن کمی عسل و زعفران ساییده نیز توصیه می شود. وی افزود: مصرف خشکبار به ویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد نیز از جمله موارد توصیه شده برای درمان بیوست است.

رئیس گروه بهبود تغذیه بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز با اشاره به احتمال بروز عارضه "بی اشتهاپی" در زمان پس از دریافت واکسن، اظهار کرد: در صورت بروز

این مشکل، مصرف میوه ها و سبزی ها به خصوص سیب پالوده، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه و کدو حلوائی، چای لیمو زنجبیل، سمنو، جوانه ی گندم و جوانه ی نخود، شیر برنج یا سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام و پسته، مغزها و خشکبار بایستیدر اولویت قرار بگیرد و هم چنین بهتر است که انواع ادویه ها و گلپر به غذا و آرد برنج به انواع سوپ یا غذا افزوده شود.