

## پیامهای آموزشی به مناسبت روز جهانی غذا

### نکات مهم تغذیه ای قبل و بعد از واکسیناسیون

- زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید.
- لازم است صبحانه یا میان وعده ساده ای مصرف کنید ( شیر، میوه، تخم مرغ، لقمه نان و پنیر همراه با سبزیجات مثل گوجه فرنگی یا خیار و ...).
- شب قبل از واکسیناسیون نیز غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ، سبزی های سبز تیره تازه (اسفناج، جعفری، کلم بروکلی) میل کنید.
- شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید. مصرف غذاهای ساده و سبک می تواند زمینه ساز یک خواب خوب باشد. همچنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت

کمک

می کند.

- مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید.
- 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.
- نوشیدنی های شیرین مانند آب میوه هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت های خیلی شیرین، نوشابه های گازدار موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می شوند.
- مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت های خانگی کم شیرین نیز برای تامین آب بدن مناسب هستند.
- رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم = بهبود پاسخ ایمنی بدن + کمک به مبارزه بهتر با عفونت ها + پاسخ ایمنی قوی تری پس از واکسیناسیون
- مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می تواند کمک کننده باشد.
- چاشنی هایی که خاصیت ضد التهابی دارند و در تهیه غذا می توان استفاده کرد مانند زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز.
- مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه ها، سبزی ها، ماهی های چرب ( ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا، کپور)، آجیل و مغز دانه ها، روغن کنجد و روغن زیتون، روغن کبد ماهی به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک می کند.

- مصرف روزانه و کافی سبزی، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده های غذایی و در میان وعده ها توصیه می شود. این مواد غذایی آنتی اکسیدان ها شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند، تامین می کنند.
- مصرف روزانه و کافی منابع غذایی پروتئینی (شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت بویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی) شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک) توصیه می شود.
- مکمل ویتامین D تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تامین نمی شود و لازم است بزرگسالان ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (جز در مادران باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می نمایند) مصرف نمایند.
- از مصرف بی رویه فست فودها، غذاهای چرب، سنگین و پرنمک و تنقلات شور و نوشیدنی های خیلی شیرین قبل و پس از واکسیناسیون خودداری کنید.
- از مصرف روغن های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن ها و چربی های حیوانی به دلیل تحریک به ایجاد التهاب پرهیز کنید.

**مرکز بهداشت استان اصفهان**

**گروه بهبود تغذیه جامعه**