

# تغذیه در دوران کرونا

✓ مصرف روزانه سه واحد لبنیات

✓ مصرف روزانه دو لیتر مایعات (آب و چای کمرنگ-دمنوش های ضدالتهاب مثل بابونه و گل سرخ)

✓ اجتناب از مصرف دمنوش های کیسه ای به دلیل داشتن مواد افزودنی

✓ مصرف غذا در حجم کم و تعداد وعده های بیشتر

✓ مصرف روزانه پروتئین مانند گوشت و مرغ و سویا و عصاره گوشت و سوپ

✓ غذاهای ادویه دار و طعم دار به برگرداندن حس بویایی و چشایی کمک می کنند.

✓ عدم مصرف فست فود ، کنسرو و غذاهای سرخ شده

✓ خوردن شام حداقل دو ساعت قبل از خواب

✓ جایگزین کردن کشمش و عسل به جای قند و شکر

✓ مصرف روزانه دو واحد میوه (مخصوصا میوه هایی که ویتامین بالایی دارند مانند کیوی و پرتقال)

