

بهبود یافتگان کرونا روزه بگیرند؟

مبتلا هستند، روزه بگیرند. برخی افراد هم مبتلا شده و حالا بهبود یافته‌اند، اما چون تا ۶ هفته پس از بهبودی احتمال بازگشت بیماری وجود دارد، بر اساس نظر متخصصان عفونی بهتر است این افراد روزه نگیرند. دسته دیگر هم افرادی هستند که بیماری زمینه‌ای مثل دیابت و فشار خون دارند و این افراد هم حتما باید با نظر پزشک معالج اقدام کنند.

و دچار ویروس کرونا نشده‌اند که این افراد در این شرایط هم می‌توانند روزه بگیرند؛ اما به شرطی که اصول تغذیه‌ای خود را رعایت کنند؛ یعنی باید حتما وعده سحری را بخورند و در وعده سحری و افطاری، نکات تغذیه‌ای را رعایت کنند. همچنین از افطاری تا سحری، میوه و مایعات مصرف کنند. وی ادامه داد: توصیه نمی‌شود کسانی که به ویروس کرونا

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: اگر اصول صحیح تغذیه رعایت شود، حتی در شرایط کرونا هم مشکلی برای روزه‌داری وجود ندارد و تغذیه اصولی و صحیح به سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از ابتلا به کرونا کمک می‌کند. به گزارش ایرنا، زهرا عبداللهی در نشست خبری خود ادامه داد: یک دسته از افراد سالم هستند

اصول بهداشتی تغذیه در ماه مبارک رمضان

نبایدها



از مصرف زیاد قند و شیرینی‌جات
پرهیز کنید



سیگار نکشید



از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار
پرهیزید



غذای پرادویه و سرخ شده نخورید



از خوردن گوشت، مرغ و تخم مرغ
کاملاً نپخته پرهیز کنید.



بایدها



افطار را با مایعات گرم شروع کنید.

در افطار غذای سبک
و زودهضم بخورید.

بعد از افطار میوه بخورید.

برای تعادل آب و مواد معدنی بدن از
سوپ و عصاره میوه استفاده کنید.

از غذاهای آب‌پز و بخارپز
استفاده کنید.

میوه و سبزیجات را ضد عفونی کنید.

بین افطار و خواب آب کافی بنوشید.

از لبنیات و غلات استفاده کنید.

قبل از خواب و بعد از سحر
مسواک بزنید.

کشمش و خرما را
جایگزین زولبیا و بامیه کنید.

