

## اصول تغذیه در ماه مبارک رمضان در شرایط کرونا



رعایت اصول صحیح تغذیه تاثیر مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت ها بخصوص بیماری کووید ۱۹ دارد. با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و با استفاده از گروه های غذایی و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.

در ساعات روزه داری که در سال جاری مدت آن حدود ۱۶-۱۵ ساعت می باشد، گرسنگی می تواند در صورت عدم رعایت اصول تغذیه صحیح در وعده سحر و افطار و یا حذف یکی از وعده ها به ویژه وعده سحری، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ را افزایش دهد.

به طور کلی پیروی از یک برنامه غذایی صحیح در ایام ماه مبارک رمضان از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا هم بتوان عادات غذایی غلط را اصلاح کرد و هم از برکات معنوی این ماه بهره برد. با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه و استفاده از گروه های غذایی اصلی ( گروه نان و غلات ، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات ، گروه گوشت و تخم مرغ و گروه حبوبات و مغزها) و جایگزین های آنها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی های مورد نیاز بدن برای بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن تامین می شود.

## تأثیر روزه داری بر سلامت و عملکرد سیستم ایمنی بدن :

مطالعات متعددی نقش موثر روزه داری را در سلامتی به خصوص بر روی سطح گلوکز خون، چربی های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری های مختلف نشان داده اند. در اغلب بیماری های که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارند روزه داری مفید است.

روزه داری می تواند موجب کاهش پاسخ های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. هم چنین فعالیت سلول های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبولین های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند در طی روزه داری بیشتر شده و در مجموع ، روزه داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

بنابراین با رعایت تغذیه صحیح و مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین های A، D، E، C و همچنین منابع غذایی حاوی آهن و روی و سلنیم که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازمند ، نگرانی از نظر تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری و خطر ابتلا به این بیماری کاهش می یابد.



## توصیه های تغذیه ای جهت تقویت سیستم ایمنی:

با توجه به نقش ویتامین A در تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می شود در وعده های سحر و افطار از منابع غذایی ویتامین A (منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی مانند هویج، کدو حلواپی، موز و انواع مرکبات و منابع حیوانی مانند زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات) استفاده شود. سعی شود منابع غذایی ویتامین D مانند ماهی های چرب، لبنیات و زره تخم مرغ) برای افزایش سطح ایمنی بدن مصرف شود.

برای تامین ویتامین E به عنوان آنتی اکسیدان و کمک کننده به عملکرد سیستم ایمنی بدن می توان از روغن های مایع مانند کانولا، آفتابگردان و ذرت در طبخ غذا و سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده های غذایی سحر، افطار یا انواع آجیل مانند فندق، بادام، گردو در فاصله وعده افطار تا شام استفاده کرد.

مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع میوه ها و سبزی ها از جمله سبزی های برگ سبز مانند سبزی خوردن و انواع کلم و گوجه فرنگی، جوانه های گندم، ماش و شبدر، انواع مرکبات مانند لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج و کیوی در هر سه وعده افطار، شام و سحر توصیه می شود.

مصرف منابع غذایی ویتامین های گروه B مانند انواع سبزی های برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات مانند نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش، مغزها (پسته، گردو، بادام و فندق) جهت ارتقای سیستم ایمنی بدن در این ایام توصیه می شود برای پیشگیری از پیشرفت سریع عفونت های ویروسی و تامین ویتامین B<sub>12</sub> توصیه می شود از منابع پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات حتما مصرف شود.

دریافت آهن کافی از منابع غذایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در ایام روزه داری توصیه می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی عبارتند از گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی "آهن هم" است و منابع گیاهی شامل انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل "آهن غیر هم" دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.

مصرف غذاهای غنی از روی (Zn) شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ برای تقویت سیستم ایمنی در هر سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) در این ایام نیز توصیه می شود.

## توصیه های تغذیه ای در ایام روزه داری:

در ماه مبارک رمضان نیز مانند همیشه پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل یعنی تامین انواع مختلفی از مواد غذایی به تناسب با یکدیگر و مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن و رعایت میانه روی با محدود نمودن غذاهای دارای چربی، کلسترول، قند، نمک زیاد و ترکیبات افزودنی توصیه می شود. غذاها بر اساس محتوای پروتئین، ویتامین و موادمعدنی در ۶ گروه اصلی غذایی قرار دارند. انتخاب انواع غذاها از گروه های مختلف به شرح زیر و همچنین انتخاب مواد غذایی جایگزین در هر گروه غذایی برای بر طرف نمودن نیازهای تغذیه ای شامل آب، املاح، ویتامین ها، مواد معدنی، پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن افراد روزه دار در سه وعده غذایی (سحر، افطار و شام) ضروری است. شش گروه غذایی اصلی و جایگزین های آنها عبارتند از:

گروه نان و غلات: نان ها (شامل سنگک، بربری، نان جو، لواش، تافتون و سایر نان های محلی)، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه، بلغور گندم، بلغور جو است. توصیه بر این است که حداقل نیمی از نان و غلات مصرفی روزانه از نوع سبوس دار باشد.

گروه سبزی ها: شامل انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن و سایر سبزی های برگی، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیازو .....

گروه میوه ها: شامل انواع میوه های فصل از جمله مرکبات (مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت)، سیب، کیوی و ... و انواع آب میوه طبیعی و بدون شکر افزوده، کمپوت میوه ها ( کم شیرین یا بدون شکر افزوده ) و میوه های خشک .

مصرف مقادیر کافی گروه سبزی ها و میوه ها در ایام روزه داری با تامین ویتامین ها به خصوص ویتامین C و پیش ساز ویتامین A به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ کمک می کنند.

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ. این گروه علاوه بر تامین کلسیم و فسفر و بخشی از پروتئین، ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B<sub>۲</sub> و B<sub>۱۲</sub> را که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند، تامین می کند. توصیه بر این است که لبنیات از نوع کم چرب ( کمتر از ۲٫۵ درصد چربی) مصرف شود.

گروه گوشت و تخم مرغ: این گروه منبع تامین پروتئین حیوانی و با کیفیت بالا هستند و شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم مرغ و تخم سایر پرندگان می باشند.

گروه حبوبات و مغز دانه ها: حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و ...

در ایام روزه داری امسال ، به مصرف منابع کافی پروتئین اعم از حیوانی و یا گیاهی که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن برای پیشگیری از بیماری کووید ۱۹ لازمند، باید توجه شود. انواع حبوبات منبع پروتئین هستند و وقتی همراه با غلات مصرف می شوند، به عنوان جایگزین گوشت ، مرغ و ماهی می توانند یک پروتئین خوب و با کیفیت را برای بدن تامین می کنند.



## وعده های غذایی در ایام روزه داری

وعده غذایی در سحر: وعده سحری و دو وعده افطار و شام وعده های اصلی می باشد. به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند ، نوع غذاهایی که در وعده سحری خورده می شود با تامین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن ، ضعف و خستگی دارد.

## نکاتی که باید در وعده سحر رعایت شوند:



از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.

مقدار مناسبی از سبزی های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود. سبزی ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تامین ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو که می تواند فرد را مستعد ابتلا به بیماری کووید ۱۹ کند، جلوگیری می کنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمی شود. مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس می 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 سحر 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 مصرف شود. نوشیدنی های خیلی شیرین مثل نوشابه های گازدار، شربت ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز می شوند و توصیه می شود در وعده سحر مصرف نشوند. چای پررنگ به این دلیل که مدر است می تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.

غذاهای پرپروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و هم چنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز می شوند. به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند. به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورش در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبکتر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای وعده سحر می تواند مناسب باشد.

## نکاتی که باید در وعده افطار رعایت شوند:

در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. سعی شود غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند. موارد زیر برای وعده افطار توصیه می شود:

مصرف یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار.

استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیربرنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است. شستشوی کامل و ضد عفونی نمودن سبزی مصرفی باید براساس دستورعمل ۴ مرحله ای وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی انجام شود.

انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است. خوردن آش های غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان بدلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی شود.

سیب زمینی آب پز، سبزی های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود. به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین و... در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.



## سایر توصیه های تغذیه ای - بهداشتی در ایام روزه داری :

پس از افطار، داشتن تحرک و فعالیت با شدت متوسط که موجب مصرف کالری می شود توصیه می شود. نماز خواندن در اوقات مختلف روز با حرکت هماهنگ تعدادی از مفاصل و ماهیچه ها، باعث ایجاد توازن و تعادل بدن، مصرف کالری، کمک به جریان خون و کمک به متابولیسم غذا می شود.

مصرف بیشتر از ۸ لیوان آب آشامیدنی سالم و سایر مایعات طبیعی و آب سبزی ها و صیفی ها مانند آب هویج ، آب گوجه فرنگی و آب کرفس که سبب دریافت بیشتر مایعات، کالری و تا حدودی فیبر غذایی می شود در فاصله افطار تا سحر ضمن حفظ ایمنی در شرایط کنونی برای پیشگیری و کنترل بیماری کووید-۱۹، بدن را از کم آبی در طول روزه دای حفظ می کند.

خوردن غذاهای چرب و شور و هم چنین انواع تنقلات شور، انواع کنسروها، شورها، انواع سوسیس، کالباس و سایر فست فودها سبب تضعیف سیستم ایمنی و ایجاد تشنگی می شود. توصیه می شود به جای نمک از سبزی های خشک و معطر و محلی برای طعم دار کردن غذا استفاده شود.

محدود کردن مصرف نمک در وعده های افطار ، شام و سحر در این دوران بسیار مهم و کمک کننده است. دریافت اضافه نمک، بدن را مجبور به واکنش نموده و برای جبران آن لازم است آب بیشتری مصرف شود. به علاوه در افرادی که مستعد افزایش فشار خون و یا مبتلا به این بیماری هستند باید در این زمینه احتیاط بیشتری نمایند. لذا توصیه می شود از حداقل مقدار نمک در تهیه غذاها استفاده شود . این مقدار کم نمک باید از نمک یددار تصفیه شده باشد .

خرما بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون است. خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است. توصیه می شود که در وعده افطار در صورت امکان ۲-۳ عدد خرما مصرف شود. از مصرف بیش از حد خرما نیز مانند سایر شیرینی ها پرهیز شود.

مواد خیلی شیرین مانند زولبیا، بامیه و گوش فیل ، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شود، مصرف نشود. مصرف آب زیاد در وعده افطار و همچنین بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.

بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز، بعد از صرف سحری به مقدار فراوان آب می نوشند که عادت صحیحی نیست. در عوض برای برطرف نمودن تشنگی در طول روز توصیه می شود در فاصله افطار تا سحر از صیفی ها و میوه های سرشار از آب مانند کاهو، خیار، هندوانه، خربزه ، طالبی و مرکبات و.. استفاده شود.



از نوشیدن زیاد چای به خصوص چای پر رنگ در وعده سحری اجتناب نمائید زیرا که چای ضمن اینکه باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی که بدن در طول روز به آن احتیاج دارد می شود، اسید اگزالیک موجود در چای و همچنین مصرف نمک و مواد پروتئینی زیاد نیز باعث کاهش جذب کلسیم غذا می شود.

اگرچه به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید در طی روزه داری از روغن ها و چربی های خوراکی در حد متعادل استفاده شود، اما مصرف مواد غذایی سنگین، دیر هضم، پر چرب و سرخ شده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت های چرب به هنگام افطار مناسب نیست. توصیه می شود از انواع روغن مایع مانند کلزا، ذرت، سویا، کنجد یا روغن آفتابگردان و به مقدار کم در تهیه غذا استفاده شود و به جای غذاهای چرب و سرخ کرده، از غذاهای آب پز و بخارپز بیشتر استفاده شود. تمام چربی های قابل رویت گوشت قبل از طبخ گرفته شود و هنگام طبخ مرغ سعی شود ابتدا پوست را جدا کرده و بجای سرخ کردن، از روش آب پز استفاده شود.



## توصیه های تغذیه ای روزه داری در شرایط خاص و گروه های ویژه :

### مادران باردار و شیرده :



در سه ماهه اول بارداری به ویژه ۸ هفته نخست بارداری که سلول های مغزی جنین در حال شکل گیری است ، روزه داری به خصوص در ایامی که ساعات آن طولانی است و به حدود ۱۶ ساعت می رسد، ممکن است صدمات جبران ناپذیری به رشد جنین بزند. در سه ماه سوم بارداری نیز بخش عمده انرژی جنین از قند خون (گلوکز خون مادر) تامین می شود و روزه داری با ایجاد ترکیبات کتونی حاصل از سوخت چربی های بدن برای تامین انرژی می تواند به سیستم عصبی جنین لطمه بزند. بنابر این در سه ماه اول و سوم بارداری روزه گرفتن توصیه نمی شود. در سه ماه دوم بارداری با نظر پزشک و متخصص تغذیه اگر مادر کم وزن نباشد، جنین او با توجه به سن جنینی رشد خوبی داشته باشد، فشار خون طبیعی داشته باشد، کالری و مواد غذایی کافی دریافت نماید و بیماری خاصی نداشته باشد قادر به روزه گرفتن می باشد. در مادران شیرده نیز از آنجا که در ۶ ماهه اول شیردهی تنها منبع غذایی نوزاد، شیر مادر است و دیده شده که روزه داری سبب اختلال در شیردهی و به دنبال آن اختلال در وزن گیری کودک می گردد، بهتر است در این ایام از روزه داری خودداری نمایند.

در ۶ ماهه دوم شیردهی و با شروع تغذیه کمکی و به شرط اینکه مادر شیرده از برنامه غذایی صحیح پیروی نماید و منحنی رشد کودک طبیعی باشد، گرفتن روزه منعی ندارد. در این دوره رژیم غذایی مادر باید غنی از پروتئین و ریزمغذی ها از جمله آهن ، کلسیم و انواع ویتامین ها باشد . بنابر این در صورتی که مادر شیرده مایل به گرفتن روزه در ماه مبارک است باید نکات زیر را رعایت کند:

- در وعده سحر و افطار و شام منابع پروتئین مانند گوشت یا مرغ یا ماهی یا تخم مرغ و یا حبوبات و هم چنین انواع سبزی و سالاد و میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانند.
- برای تامین کلسیم ، بخشی از پروتئین و ویتامین های گروه B به میزان ۲ تا ۳ لیوان شیر و یا معادل آن از ماست و پنیر روزانه استفاده کند.
- پس از افطار و تا قبل از خواب و تا سحر حداقل ۸ لیوان آب و مایعات مصرف کند که به دلیل کم آبی بدن حجم شیر مادر کم نشود.
- از انجام کارهای سنگین و خسته کننده در طول روز خودداری کرده و استراحت کافی برای حفظ انرژی داشته باشد.

## نوجوانان :

- نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده و توان جسمی کامل دارند و به عبارت دیگر وزن و قد متناسب با سن خود را دارند، بر اساس تکلیف دینی باید با رعایت نکات زیر روزه کامل بگیرند:
- از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در وعده سحری اجتناب نمایند چون مصرف این مواد سبب افت قند خون گردیده و توانایی یادگیری آنها را در طول روز کاهش می دهد.
- نوجوانانی که سال نخست روزه داری را آغاز می کنند به علت گذراندن دوران رشد به توجهات بیشتری نیاز دارند. رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه های غذایی بسیار مهم و ضروری است. منابع خوب پروتئینی (انواع گوشت، ماهی، تخم مرغ و حبوبات) باید در برنامه غذایی آنها گنجانده شود.
- از دریافت کافی گروه شیر و لبنیات در این افراد مطمئن شوید (حداقل در دو وعده سحر و افطار)
- نوجوانان علاقه خاصی به خوردن انواع هله هوله ها و مواد غذایی کم ارزش دارند که فقط پر کننده معده هستند و بخصوص در ایام روزه داری نباید مصرف شوند.
- از منابع غذایی آهن و روی ، ویتامین A و ویتامین B<sub>۱۲</sub> از جمله انواع گوشت، حبوبات ، تخم مرغ ، شیر و لبنیات ، انواع خشکبار و مغزها که در رشد و خونسازی نقش دارند، در ایام روزه داری به مقدار کافی مصرف نمایند.

## سالمدان:



قدرت سیستم ایمنی و مقاومت در برابر بیماری ها با افزایش سن و سالمندی کاهش می یابد بنابراین سالمندان اگر روزه می گیرند باید بیش از پیش مراقبت سلامت خود باشند. به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ لازم است سالمندان سالم برای روزه گرفتن ضمن رعایت موارد زیر با پزشک مشورت نمایند:

- کم آبی و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه ، از حال رفتن و سقوط شود که برای سالمندان خطر آفرین است. علاوه بر آن کم آبی بدن، خشکی دهان و گلو زمینه را برای ابتلا به بیماری کووید ۱۹ فراهم می کند. بنابر این باید به توصیه های مربوط به پیشگیری از افت قند خون و کاهش مایعات بدن بیشتر توجه شود.

- سالمندان عموماً از مشکلات دهان و دندان رنج می برند لذا مصرف میوه رنده شده، لبنیات خصوصاً " شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن آب و چای کمرنگ در فاصله افطار تا سحر برای آنان مفید و مورد تاکید است و می تواند تعادل آب و مواد معدنی را نیز برقرار کند.

- سالمندان دارای بیماری های زمینه ای مانند فشارخون بالا، بیماری قلبی - عروقی، سرطان ها و دیابت بیش از دیگران در معرض ابتلای به بیماری کووید- ۱۹ هستند . بنابراین توصیه می شود حتماً به پزشک مراجعه کرده و به توصیه های پزشک عمل نمایند.