

برنامه غذایی پیشنهادی جهت بیماران محتمل / مشکوک و مبتلا به کرونا

این برنامه غذایی با توجه به آموزه های استاد گرانقدر آقای محمد کمالیژاد و مستندات علمی که ایشان در حوزه غذاشناسی و گیاه شناسی انجام داده و چاپ نموده اند (رزومه ایشان به پیوست ضمیمه می گردد) و بعد از بررسی علایم بیماران، مصاحبه با چند متخصص محترم عفونی و همچنین بیماران با علایم تنفسی مشکوک و با درگیری ریه در سی تی اسکن و پیگیری روند درمانی و علایم آنها، همچنین برنامه غذایی مورد استفاده در سه بیمارستان شهید صدوقی یزد، امام جعفر صادق میبد و ضیایی اردکان، منابع طب سنتی ایرانی و مقالات جدید تنظیم شده است.

صبحانه:

۱. چای کم رنگ
۲. نان برشته (ترجیحا سنگک)
۳. حریره بادام (روش تهیه انتهای صفحه)
۴. کره
۵. مربای بالنگ
۶. مربای سیب
۷. عسل
۸. زرده تخم مرغ آب پز (سفیده تخم مرغ در این بیماری ممنوع است)

نکته:

۱. در مواردی که در وعده صبحانه حریره بادام تهیه نمی شود، پنج عدد بادام در کنار صبحانه به بیماران داده شود و توصیه به جویدن کامل آنها شود.
۲. پنیر خامه ای، مصرف پنیر به همراه گردو و خیار و گوجه در این بیماری توصیه نمی شود.

▪ میان وعده (ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح): یک عدد پرتقال شیرین یا آب پرتقال شیرین

- نکته: مصرف شلغم و چغندر پخته شده در بیماران به خصوص در موارد مشکلات گوارشی از قبیل درد شکم، نفخ توصیه نمی شود.
- ✓ یک پیاله سوپ جعفری (طبق روش تهیه ای که در ادامه آمده است) کنار وعده ناهار و شام باشد و ابتدا به بیماران توصیه شود که آن را مصرف کنند. حتی اگر بتوان در سه روز اول غذای اصلی کمتر مصرف شود بهتر است.

طرز تهیه خورشت ها: یک عدد پیاز متوسط را در زردچوبه و روغن کنگد سرخ کنید تکه های گوشت گوسفندی را به آن اضافه نمایید سپس دو لیوان آب اضافه کنید تا کامل بپزد در مرحله بعد هویج یا سیب درختی یا ... (برحسب نوع خورشتی که می خواهید تهیه کنید) (می توانید آن ها را در روغن کنگد ابتدا تفت دهید) به مخلوط گوشت و روغن و پیاز اضافه کنید. به جای

رب گوجه از گوجه تازه پوست کنده استفاده کنید و ادویه فقط نمک و زردچوبه و رب انار یا لیمو ترش باشد. در صورت نیاز مقدار کمی فلفل سیاه مجاز است. در طول دوران بیماری از لپه در خورشت‌ها استفاده نکنید.

ناهار:

۱. چلو آبکش با خورشت سیب درختی
۲. چلو آبکش با خورشت هویج
۳. خورشت گوشت گوسفند با پودر بادام
۴. خورشت کدو با کدو خورشی
۵. هویج پلو به همراه گوشت گوسفند
۶. شوید پلو به همراه گوشت گوسفند چرخ کرده
۷. تاس کباب (ترکیبات: روغن، پیاز، گوشت گوسفند، سیب زمینی)

- ✓ در انتهای پخت غذا که فاز آبی غذا به انتها رسیده باشد؛ به عنوان چاشنی غذا رب انار شیرین اضافه گردد.
- ✓ در ترکیبات خورشت اصلا حبوبات وجود ندارد.
- ✓ گوشت در حد امکان کمتر مصرف شود و گوشت مورد استفاده گوسفند باشد. مرغ بهتر است استفاده نشود و در صورت نیاز سینه مرغ باشد.
- ✓ ادویه هایی که به طور کلی قابل مصرف هستند: نمک، زردچوبه، زعفران

▪ میان وعده:

۱. کمپوت سیب
۲. کمپوت گلابی
۳. انجیر (۲ عدد)

▪ شام:

۱. سوپ جعفری (روش تهیه انتهای صفحه)
۲. کوکو سیب زمینی (ترکیبات: سیب زمینی و نمک و زردچوبه)
۳. کوکو سبزی (ترکیبات: جعفری و شوید و نمک و زرده تخم مرغ)
۴. شیربرنج با عسل یا شکر (روش تهیه انتهای صفحه)
۵. اشکنه با شنبلیله (ترکیبات: روغن کنجد، پیاز، سیب زمینی، دو قاشق شنبلیله خشک، زرده تخم مرغ، نمک و زردچوبه)

نکته: سوپ جعفری کنار وعده ناهار و شام بیماران باشد و در صورت امکان تاکید شود اول و یا حتما سوپ را میل کنند و هر روز حداقل یک بار این سوپ میل شود.

▪ توصیه‌های کلی:

۱. به بیماران تاکید شود غذا را خوب بجوند حتی اگر به صورت سوپ باشد.
۲. گوشت فقط گوشت گوسفند و در حد کم باشد.
۳. در صورت امکان رب انار ملس یا شیرین و یا لیموترش تازه به عنوان چاشنی غذا کنار ظرف غذا باشد.
۴. روغن مصرفی ترجیحا زیتون یا کنجد باشد.
۵. آب، دوغ و نوشابه با غذا مصرف نشود.

▪ پرهیزات:

۱. خوردن سیر و پیاز خام
۲. حبوبات
۳. گردو
۴. کلم
۵. گوشت گاو و گوساله، شتر و بوقلمون، ماهی
۶. رشته، ماکارونی
۷. خورشت قیمه، قورمه سبزی
۸. آبگوشت
۹. رب گوجه بازاری، سس، قارچ
۱۰. شیر، ماست، خامه و دوغ
۱۱. سفیده تخم مرغ
۱۲. ترشی
۱۳. مصرف نان زیاد خمیری
۱۴. جو

❖ **دستور تهیه کمپوت سیب:** یک عدد سیب درختی شیرین را پوست کرده با یک فنجان آب و یک قاشق چایخوری شکر مخلوط کرده در آن را بسته و روی حرارت ملایم بپزید. می توانید به دلخواه خود به قاشق چایخوری گلاب اضافه کنید و یا اصلا شکر و گلاب اضافه نکنید.

❖ **دستور تهیه حریره بادام:** چهل (۴۰) عدد بادام پوست گرفته، یک لیوان آب، یک قاشق پودر نبات یا شکر در مخلوط کن کنند تا پنج (۵) دقیقه خوب هم بزنند تا دانه‌های بادام به صورت شیر شود. سپس یک قاشق مرباخوری آرد برنج یا نشاسته را از جای صاف کن رد کرده تا گلوله گلوله نشود و داخل این مخلوط و روی حرارت با قاشق مرتب هم بزنند تا مثل قوام ماست شود.

• نکته:

۱. این دستور برای مصرف چند نوبت در روز و برای یک بیمار است و می‌توان برای چهار (۴) بیمار در یک وعده صبحانه در نظر گرفت.

۲. بادام حتما پوست گرفته شود.

۳. در صورت استفاده از نشاسته بازاری باید حتما نشاسته شسته شود: نشاسته را در ظرف بریزند روی آن آب ریخته و آب آن را خالی کنند. دوبار آب بریزند در جای سرد بگذارند تا رسوب دهد و آب آن را خالی کنند. یک بار دیگه هم تکرار کنند. بعد روی پارچه بریزند و خشک کنند. می‌توان این روش را برای حجم زیاد نشاسته انجام داد و صبر شود تا کامل خشک شده و برای هر بار تهیه حریره استفاده شود.

❖ **دستور تهیه سوپ جعفری (به ازای هر نفر):** ۵ لیوان آب، یک فنجان بلغور گندم، یک عدد پیاز، یک عدد هویج، نمک و زردچوبه، خوب که پخته شد؛ دو قاشق غذاخوری روغن کنجد و ۵ قاشق جعفری خشک و لیموترش تازه یا لیمو عمانی اضافه شود. دقت شود سوپ دقیقا مانند این دستورالعمل تهیه شود و هیچ ماده دیگری اضافه نشود.

• نکته در مورد سوپ جعفری :

۱. جعفری و روغن زیاد حرارت نینند.

۲. این دستور می‌تواند برای دو وعده هر بیمار در طول روز باشد.

۳. توصیه می‌شود سه روز اول بیماری گوشت به خصوص در هنگام تب به هیچ عنوان مصرف نشود و از همان دستور سوپ حتی به صورت چهار وعده غذایی در روز استفاده شود.

دستور تهیه شیربرنج: یک لیوان، شیر سه لیوان، شکر یک لیوان، گلاب ۲ قاشق غذاخوری، کمی نمک

برنج را ۶ ساعت قبل از پخت بشوید و با کمی نمک بخیسانید. سپس با یک لیوان آب و یک لیوان شیر روی شعله ملایم بگذارید و بپزید. بعد از اینکه برنج ها له شدند باقی مانده شیر را در قابلمه بریزید و روی شعله ملایم به جوش بیاورید. شعله را کم کنید و آهسته بزنید. در این هنگام شکر و گلاب را نیز اضافه و به هم زدن ادامه دهید تا شکر کاملا حل شود.

دستور تهیه خورش گوشت گوسفند و پودر بادام: این خورش مانند فسنجان تهیه می‌شود فقط به جای گردو از مغز بادام استفاده شده است. بادام پودر شده به ازای هر نفر ده عدد با مقداری آب و کمی نمک روی شعله کم حرارت ببیند تا روغن بیندازد سپس گوشت چرخ کرده گویند مخلوط شده با پیاز و نمک که به صورت قلقلی درآمده به آن اضافه شود. در آخر طبخ که آب خورش رو به اتمام است رب انار ملس یک قاشق اضافه کنید.

❖ دکتر راضیه نبی مبییدی (متخصص طب سنتی ایرانی، عضو هیئت علمی دانشکده طب ایرانی اردکان)

شماره تماس/واتس آپ: ۰۹۱۳۳۵۶۴۴۲۷ - ۰۹۰۲۵۴۱۳۳۶۶ r.nabimaybodi@gmail.com

❖ دکتر راحله زارع شاهی (متخصص داروسازی سنتی، عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی یزد)

شماره تماس / واتس آپ/تلگرام: ۰۹۱۳۱۵۶۴۸۲۳ rahele.zareshahi@gmail.com

❖ دکتر نعیمه نبی میبدی (دانشجوی دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی، دانشکده طب ایرانی اردکان)

drnabimeyibody@gmail.com