

۹- آیا مکمل ها از جمله ویتامین ها و مواد معدنی می توانند از ابتلا به کووید ۱۹ در افراد سالم جلوگیری کنند یا در افراد مبتلا به بیماری منجر به درمان شوند؟

خیر. در حال حاضر هیچ دستورالعمل مدونی در زمینه مصرف مکمل های ریز مغذی برای پیشگیری از کووید ۱۹ در افراد سالم یا درمان بیماران مبتلا وجود ندارد. ریز مغذی ها برای عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار حیاتی هستند و نقشی حیاتی در ارتقاء سلامت و افزایش ارزش تغذیه ای یک ماده غذایی دارند. در صورت امکان، مصرف ریز مغذی ها باید از یک رژیم غذایی متعادل و متنوع از جمله میوه ها، سبزیجات و غذاهای حیوانی بدست آید.

۱۰- آیا اگر افراد در معرض نور خورشید قرار نگیرند، به مکمل های ویتامین D نیاز است؟

ویتامین D می تواند با قرار گرفتن در معرض نور خورشید، در بدن ایجاد شود و با از طریق مصرف مواد غذایی از جمله ماهی های چرب مانند ماهی آزاد، ماهی تن و ماهی خال مخالی، روغن جگر ماهی، جگر گاو، پنیر و زرده تخم مرغ بدست آید. این ویتامین با مصرف مکمل ها نیز برای بدن قابل تامین است.

در شرایطی که سطح ویتامین D در افراد، کم و یا در حد مرز است و یا اینکه غذاهای غنی شده با ویتامین مصرف نمی شوند و قرار گرفتن در معرض نور خورشید محدود است، مصرف مکمل ویتامین D در دوزهای توصیه شده ۲۰۰-۶۰۰ واحد بین المللی ( بسته به سن) و یا طبق دستورالعمل های ملی ممکن است در نظر گرفته شود و توصیه می شود.

۱۱- چای های گیاهی یا مکمل های گیاهی وجود دارد که بتواند در جلوگیری و یا درمان کووید ۱۹ کمک کننده باشد؟

خیر. در حال حاضر هیچ شواهدی مبنی بر اثر بخشی مصرف دمنوش های گیاهی یا مکمل های گیاهی برای جلوگیری یا درمان این بیماری وجود ندارد.

۱۲- آیا خوردن زنجبیل می تواند به جلوگیری از ابتلا به کووید ۱۹ کمک کند؟

خیر. هیچ شواهدی مبنی بر اثر حفاظتی مصرف زنجبیل در مقابل ابتلا به کووید ۱۹ در افراد وجود ندارد. اگر چه، زنجبیل از جمله غذاهایی است که دارای خواص ضد میکروبی و ضد التهابی است.

۱۳- آیا پروبیوتیک ها می توانند از ابتلا به کووید ۱۹ جلوگیری کنند؟

خیر. پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که به طور کلی به غذاها اضافه می شوند و یا به عنوان مکمل رژیم غذایی مورد استفاده قرار می گیرند تا سلامتی افراد به دنبال مصرف آن ها تامین شود. اگر چه، در حال حاضر هیچ شواهدی مبنی بر اثر بخشی استفاده از پروبیوتیک ها برای کمک به جلوگیری و یا درمان کووید ۱۹ وجود ندارد.

۱۴- آیا خوردن سیر می تواند در جلوگیری از ابتلا به کووید ۱۹ کمک کننده باشد؟

خیر. هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد خوردن سیر باعث محافظت از افراد در برابر کووید ۱۹ می گردد. اگر چه، سیر غذایی است که دارای خواص ضد میکروبی می باشد.

۱۵- آیا افزودن فلفل به سوپ و یا سایر وعده های غذایی میتواند در جلوگیری و یا درمان کووید ۱۹ کمک کند؟

خیر. هیچ شواهدی دال بر اینکه که افزودن فلفل تند به غذا می تواند سبب جلوگیری از ابتلا و یا درمان کووید ۱۹ شود وجود ندارد.

#### منبع

[www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-food-safety-and-nutrition](http://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-food-safety-and-nutrition)

#### ارتباط با ما

آدرس : یزد ، میدان عالم ، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد  
دانشکده بهداشت ، مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا  
تلفن : ۰۳۵-۳۸۲۰۹۱۴۴-۰۳۵      نامبر : ۰۳۵-۳۸۲۰۹۱۱۹  
پست الکترونیک [rcfhs.ssu@gmail.com](mailto:rcfhs.ssu@gmail.com)  
تارنما <http://rcfhs.ssu.ac.ir/>



## بیماری کووید ۱۹ ایمنی غذا و تغذیه

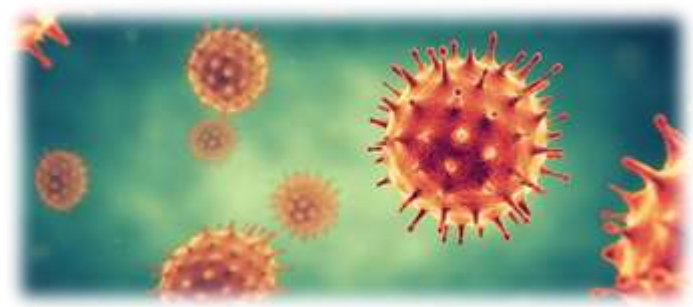
مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا  
دانشکده بهداشت ، دانشگاه علوم  
پزشکی شهید صدوقی یزد

گروه هدف : عموم جامعه

تویه و تنظیم : شاری ستوره - مهریه فالقی

آذر ۱۳۹۹





۱- آیا کووید ۱۹ از طریق مصرف میوه ها و سبزیجات تازه قابل انتقال است؟

در حال حاضر هیچ شواهدی مبنی بر اینکه کووید ۱۹ از طریق مواد غذایی از جمله میوه ها و سبزیجات قابل انتقال به افراد است، وجود ندارد. میوه ها و سبزیجات تازه بخشی از یک رژیم غذایی سالم هستند که مصرف آنها باید مورد ترغیب قرار بگیرد.

۲- چگونه باید میوه ها و سبزیجات را در زمان همه گیری کووید ۱۹ بشوییم؟

میوه ها و سبزیجات را به روشهای رایج که در هر شرایط دیگری انجام می دهید بشویید. قبل از دست زدن به آنها، دستان خود را با آب و صابون شسته، سپس میوه ها و سبزیجات را کاملاً با آب تمیز بشویید، مخصوصاً اگر آنها را بصورت خام مصرف میکنید

۳- آیا ویروس عامل کووید ۱۹ می تواند در سطح بسته بندی مواد غذایی بجا داشته و زنده بماند؟

ویروس کرونا برای تکثیر و زنده ماندن، به یک حیوان زنده یا میزبان انسانی احتیاج دارد و نمی تواند در سطح بسته های غذایی تکثیر شود. ضد عفونی کردن بسته بندی مواد غذایی ضروری نیست، اما پس از تماس با بسته های مواد غذایی و قبل از مصرف غذا باید دست ها به درستی شسته شوند.

۴- آیا ویروس عامل کووید ۱۹ می تواند از طریق مصرف غذاهای پخته شده از جمله محصولات حیوانی منتقل شود؟

در حال حاضر هیچ شواهدی مبنی بر اینکه کووید ۱۹ از طریق مواد غذایی قابل انتقال است وجود ندارد. ویروس عامل کووید ۱۹ می تواند در دمایی مشابه با سایر ویروس ها و باکتری های شناخته شده موجود در مواد غذایی از بین برد. غذاهایی مانند گوشت، مرغ و تخم مرغ باید همیشه کاملاً پخته و حداقل در دمای ۷۰ درجه سانتیگراد پخته شوند. قبل از طبخ، محصولات حیوانی خام باید با احتیاط کنترل شوند تا از سرایت آلودگی به غذاهای پخته شده جلوگیری شود.

۵- آیا مراجعه به فروشگاه های مواد غذایی و سایر بازارهای مواد غذایی بی خطر است؟

بله. با رعایت اقدامات پیشگیرانه زیر، مراجعت به فروشگاه های مواد غذایی و بازارها ایمن می باشد:

- قبل از ورود به فروشگاه دست های خود را با ضد عفونی کننده ها تمیز کنید.
- در هنگام سرفه و عطسه، صورت خود را با آرنج بپوشانید.
- حداقل یک متر از دیگران فاصله داشته باشید و اگر نمی توانید این فاصله را حفظ کنید، از ماسک استفاده کنید (اکنون برای ورود به بسیاری از فروشگاه ها، استفاده از ماسک الزامی است).
- پس از ورود به منزل و همچنین بعد از جابجایی محصولات خریداری شده، دستان خود را کاملاً بشویید.

در حال حاضر هیچ مورد تایید شده ای از انتقال کووید ۱۹ از طریق غذا یا بسته بندی مواد غذایی وجود ندارد.

۶- آیا تحویل مواد غذایی و توزیع در محل توسط افراد، بی خطر است؟

بله. اگر تولید کننده بهداشت فردی را رعایت کند، مواد غذایی کاملاً ایمن و بی خطر هستند. پس از تحویل گرفتن غذا، دست ها باید به درستی شسته شوند.



۷- بهترین ضد عفونی کننده خانگی برای سطوح چیست؟

محصولاتی که به طور معمول برای نظافت و ضد عفونی خانگی استفاده می شوند به طور موثری ویروس را از سطوح پاک می کنند. برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوحی که یقیناً آلوده هستند، باید از ضد عفونی کننده های ضد ویروسی، مانند هیپوکلریت سدیم  $0.05\%$  و ضد عفونی کننده هایی با پایه الکل اتانول (حداقل  $70\%$ ) استفاده شود.

۸- برای تقویت سیستم ایمنی بدن چه غذاهایی باید مصرف شود؟

جهت تقویت سیستم ایمنی بدن، به بسیاری از مواد مغذی نیازمند است. مصرف انواع غذاها از جمله غلات کامل، حبوبات، سبزیجات، میوه ها، مغزها و غذاهای حیوانی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل توصیه می شود. تاکنون هیچ ماده غذایی وجود ندارد که از ابتلا به کووید ۱۹ جلوگیری کند.