

تغذیه سالم در طول دوران COVID-19

تغذیه سالم، حفظ فعالیتی جسمی، خواب کافی و کنترل استرس، می‌توانند به سالم ماندن شما در طول دوران بیماری عالم‌گیر COVID-19 کمک کنند. تغذیه سالم برای قوی نگه داشتن سیستم ایمنی بدنتان و کاهش دادن خطر ابتلا به بیماری و بیماری‌های مزمن مهم است. اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید، به رعایت هرگونه توصیه غذایی از سوی ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی یا متخصص رسمی رژیم غذایی ادامه دهید.

تغذیه خوب در دوران بیماری عالم‌گیر COVID-19

بسیاری از مواد مغذی در عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن نقش دارند. مصرف انواع غذاهای سالم در طول روز و نوشیدن مقدار زیادی آب می‌تواند به پشتیبانی از و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. تغذیه سالم همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مثل فشار خون بالا، بیماری قلبی، دیابت و سرطان را در شما کاهش دهد. افراد مبتلا به این عارضه‌ها بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شدید ناشی از COVID-19 قرار دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغذیه سالم، این مطالب را ببینید:

- [دولت کانادا: راهنمای غذایی کانادا](#)
- [دولت کانادا: تغذیه سالم در دوران بیماری عالم‌گیر COVID-19](#)
- [تغذیه سالم](#)

عارضه‌های مزمن

اگر به عارضه‌های مزمن مبتلا هستید، مصرف غذاهای سالم و داشتن تحرک همچنان برای حفظ حال و وضعیت مناسب و جلوگیری از بروز عوارض اهمیت دارد. به رعایت هرگونه توصیه غذایی از سوی ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی یا متخصص رسمی رژیم غذایی ادامه دهید. اگر کنترل و مدیریت عارضه‌تان برای شما دشوار است یا اگر احساس ناخوشی و کسالت می‌کنید، با ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی خود تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتری درباره کنترل و مدیریت بیماری‌های مزمن در طول دوران COVID-19 و تغذیه سالم کسب کنید:

- [BCCDC: اطلاعات مربوط به COVID-19 برای افراد دچار بیماری‌ها مزمن \(PDF, 714KB\)](#)
- [تغذیه سالم برای عارضه‌ای که به آن دچارید](#)

ایمنی غذایی

هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد، COVID-19 به واسطه مصرف غذاهای آلوده به ویروس گسترش می‌یابد. روند دست زدن به مواد غذایی و آماده‌سازی غذاها به شیوه‌ای ایمن، همچنان برای جلوگیری از بروز بیماری‌های ناشی از غذا (مسمومیت غذایی) حائز اهمیت است. هنگام تهیه غذا برای خود یا دیگران، روش‌های بهداشتی مناسب را رعایت کنید. پیش از و حین تهیه غذا، بعد از دست زدن به مواد غذایی خام و پیش از غذا خوردن، دستان خود را با آب و صابون بشویید. هنگام آماده‌سازی میوه‌ها و سبزیجات تازه، قبل از مصرف، آنها را زیر آب سرد جاری شیر که آب آن برای آشامیدن مناسب است بشویید یا با برس تمیز کنید.

موقع خرید مواد غذایی، برای حفاظت از خود و دیگران، فاصله فیزیکی و بهداشت مناسب را رعایت کنید. این موارد عبارتند از، به خرید نرفتن در صورت بیماری، به تنهایی به خرید رفتن، حفظ فاصله 2 متری با سایر مشتریان، و شستن دست‌ها پس از خرید و پس از جا به جا کردن خریدهای خود.

برای یافتن پاسخ به سوالات رایج در مورد COVID-19 و ایمنی غذایی، از جمله توصیه‌های مربوط به خرید مواد غذایی، مطالب زیر را ببینید:

- [BCCDC: تمیز و ضدعفونی کردن](#)
- [BCCDC: ایمنی غذایی](#)

برای کسب اطلاعات بیشتر نکات عمومی ایمنی غذایی، این مطالب را ببینید:

- [ایمنی غذایی](#)
- [دولت کانادا: ایمنی غذایی و شما](#)

دسترسی به مواد غذایی

در حال حاضر در بریتیش کلمبیا هیچگونه کمبود مواد غذایی وجود ندارد، اما ممکن است که خرید برای بعضی از افراد دشوارتر باشد. از دست دادن درآمد، تغییر در خدمات، محدودیت در خرید و نیاز به حضور بیشتر در خانه، دسترسی بعضی از افراد را به مواد غذایی مورد نیاز خود دشوار کرده است. برنامه های جدید، خدمات و مزایای مالی برای حمایت از افراد در طول دوران بیماری عالمگیر COVID-19 وجود دارند. در ادامه، لیستی از خدمات محلی و دولتی ارائه شده که می‌تواند به شما کمک کند:

- برای اطلاعات غیر مرتبط به سلامتی و بهداشت، از جمله پشتیبانی مالی، مراقبت از کودک و آموزش، به این صفحات مراجعه کنید: [واکنش بریتیش کلمبیا به COVID-19](#) یا در هر هفت روز هفته، بین ساعات 7:30 صبح تا 8 شب (وقت پاسیفیک)، با شماره (1-888-268-4319) (1-888-COVID19) تماس بگیرید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خدمات اجتماعی با شماره 211 تماس بگیرید یا به صفحه [211.ca](#) مراجعه کنید.
- برای اطلاع از برنامه‌ها و خدمات در منطقه خود، با سازمان خدمات اجتماعی محلی یا واحد بهداشت عمومی خود تماس بگیرید. اگر در جستجوی برنامه‌های غذایی هستید، ببینید که آیا اجتماع محلی شما گروه‌های محلی تامین غذایی دارد یا خیر (مثلاً باغ‌های اشتراکی، بازارهای کشاورزان، وعده‌های غذایی رایگان/کم هزینه). این برنامه‌ها ممکن است بخشی از نهاد مسئول بهداشت، دولت محلی، سازمان‌های خدمات اجتماعی شما باشند یا به صورت مستقل عمل کنند.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مزایایی که ممکن است واجد شرایط آن باشید، از [جستجوگر مزایای دولتی کانادا](#) استفاده کنید.
- برای کمک در زمینه خرید مواد غذایی و تحویل غذا، از اعضای خانواده، دوستان، همسایگان و خدمات محلی کمک بخواهید. بعضی از فروشگاه‌ها دارای گزینه تحویل هستند و این امکان برای افرادی که به دلایلی مانند بیماری یا مشکلات حرکتی قادر به ترک خانه خود نیستند، مفید خواهد بود.

برنامه‌ریزی و دستور تهیه غذا

برای بعضی از افراد، ماندن بیش از حد معمول در خانه ممکن است به معنای در اختیار داشتن زمان بیشتر برای برنامه‌ریزی و پخت غذا باشد. اگر این موضوع درباره شما صدق می‌کند، شاید زمان خوبی برای یادگیری آشپزی با مواد مختلف و آموزش مهارت‌های غذایی به کودکان فرا رسیده باشد. از طریق لینک‌های زیر، دستورهای جدید غذایی را پیدا کنید و اطلاعاتی درباره برنامه‌ریزی غذایی و پخت و پز با کودکان کسب کنید:

دستورهای غذایی

- [انجمن بهداشت عمومی کانادا: COVID-19 و کتاب آشپزی مقدماتی](#)
- [متخصصان رژیم غذایی کانادا: ایده‌های الهام‌بخش آشپزی](#)
- [دولت کانادا: راهنمای غذایی کانادا- دستورهای غذایی](#)
- [دولت کانادا: راهنمای غذایی کانادا- دستورهای غذایی برای تامین نیازهای شما](#)

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی

- [دولت کانادا: راهنمای غذایی کانادا- تغذیه سالم مقرون به صرفه](#)
- [برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی: شروع](#)
- [UnlockFood.ca: برنامه‌ریز لیست غذایی من](#)
- [UnlockFood.ca: نکاتی برای کاهش دور ریزی \(دور ریختن\) مواد غذایی](#)

آشپزی با کودکان

- [UnlockFood.ca: آشپزی با کودکان](#)
- [UnlockFood.ca: آشپزی با کودکان از سنین مختلف](#)
- [UnlockFood.ca: دستورهای غذایی مناسب بچه‌ها](#)

آخرین به روز رسانی: 26 می 2020