



پرهیز و محدودیتهای غذایی در دوران نقاهت بیماری کرونا



محدود کردن نوشیدنی ها و خوراکی های محرک مانند قهوه، چای غلیظ، نسکافه و یا شکلات تلخ



محدود کردن مواد شیرین و شیرینی ها، آبمیوه های صنعتی، نوشابه های گازدار، شکر، مربا و قند



محدود کردن استفاده از روغن ها و چربی های حیوانی شامل کره، پیه، دنبه و ...



تداوم محدودیت ها و رژیم غذایی ویژه در افرادی که بیماری زمینه ای دارند مانند دیابت، فشار خون بالا و ...



محدود کردن غذاهای پرچرب و یا سرخ کرده مانند الویه، سیب زمینی سرخ شده، پنیر پیتزا، انواع کوکو و کتلت.



پرهیز از مصرف غذاهای سنگین مثل آش گوشت غلیظ، ماکارونی و سوسیس و .. بدلیل هضم دشوار



ممنوعیت استفاده از ترشی ها و سرکه بدلیل ایجاد خشکی دستگاه تنفس و تحریک آن



محدود کردن مصرف انواع فست فودها، غذاهای آماده فرآوری شده، نمک، شورها و غذاهای کنسروی شور



محدود کردن استفاده از رب گوجه فرنگی، فلفل، انواع سس های تند و سس خردل و اجتناب از مصرف زیاد سیر و زنجبیل

