

## هوالشافی

**برنامه غذایی پیشنهادی جهت تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری های ویروسی، کاری از گروه بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشتی با همکاری اساتید دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی قم جهت عموم مردم**

صبحانه	ناهار ۱	ناهار ۲	ناهار ۳	شام ۱	شام ۲	شام ۳
نان، پنیر، خرما (با گردو)	عدس پلو با گوشت (همراه با هویج، کشمش و زیتون)	برنج و خورش لوبیا سبز (۵۰ گرم گوشت تکه ایو لوبیا سبز و هویج)	برنج و خورش آلو اسفناج (با چوب دارچین و زیتون) با نارنج یا زیتون	نان و جوجه کباب (با نارنج یا زیتون)	نان + کوفته تبریزی (با نارنج)	نان + خوراک مرغ و سیب زمینی تنوری با نارنج یا زیتون
نان، کره، عسل یا مربا (سیب، به، گل سرخ، هویج یا زردک)	چلو و خورش کدو (با هویج، آلو بخارا، چوب دارچین و زیتون)	زرشک پلو با مرغ (با زیتون)	نان و کباب سینی با زیتون (گوشت چرخ کرده و آرد نخودچی)	نان با هلیم (و دارچین)	نان + خوراک لوبیا چیتی با چوب دارچین و نارنج	
نان، پنیر، خرما (یا گردو)	چلو خورش کرفس با چوب دارچین و زیتون	برنج و خورش لوبیا سبز (۵۰ گرم گوشت تکه ای، لوبیا سبز و هویج) + نارنج یا زیتون	نان + خوراک لوبیا چیتی (با چوب دارچین) + نارنج	نان + خوراک مرغ (با چوب دارچین و زیتون)	نان + خوراک مرغ (با چوب دارچین و زیتون)	نان + خوراک مرغ یا زیتون
نان، تخم مرغ آبپز، سیب زمینی آبپز با پودر آویشن یا زیره	چلو گوشت و نخود (با نارنج)	چلو خورش به یا *سیباله + نارنج یا زیتون	نان + کوفته تبریزی (با نارنج)	نان + نخود (نخود، ماش، برنج، گشنیز، اسفناج، پیاز، زردچوبه، سیر، نمک)	نان + خوراک تاس کباب + نارنج	
نان، شیر پاستوریزه کم چرب و عسل	ماش پلو با زیتون	چلو خورشت قورمه سبزی (با لوبیا چشم بلبلی و چوب دارچین) با نارنج یا زیتون	چلو جوجه با زیتون یا نارنج	نان + مرغ و سیب زمینی تنوری + نارنج یا زیتون	نان + خوراک لوبیا سبز (مخلوط سیب زمینی، هویج، گوشت، پیاز، لوبیا سبز)	نان + خوراک عدسی + سرکه و گلپر و چوب دارچین + نارنج

## هوالشافی

نان و ارده شیره (انگور یا خرما و...)	چلوکوبیده مرغ + نارنج یا زیتون	زرشک پلو با مرغ + نارنج	استامبولی (با دارچین و رب انار) + نارنج	نان + خوراک راگو یا رولت گوشت + نارنج یا زیتون	کله گنجشکی + نخود پخته + نارنج	نان + خوراک مرغ + سیب زمینی تنوری + نارنج
نان، خامه و عسل	نان + آب گوشت نخود + نارنج	چلو خورشت قیمه کدو + نارنج یا زیتون	چلو جوجه کباب (با زیتون یا نارنج)	نان + کوفته نخود با نارنج یا زیتون	نان + خوراک مرغ + نارنج یا زیتون	نان + خوراک تاس کباب + نارنج

\* ترکیبات خورش سیب‌آله: پیاز، سیب زرد درختی، گوشت، لپه (خیلی خوب پخته شود)، نمک، فلفل، ادویه، رب گوجه فرنگی، روغن

### میان و عده پیشنهادی:

انجیر، سیب درختی، به، شربت گلاب و زعفران، شربت بیدمشک و زعفران، دمنوش به، کشمش یا مویز، برگه زردآلو، پرتقال، بادام، نخودچی کشمش، شلغم/هویج/کدو حلوائی پخته، شربت سکنجبین نعنائی، شربت سرکه شیره، شربت عسل و لیموترش

### توصیه ها:

- ۱- توصیه می شود حتما از سوپ های حاوی انواع سبزیجات تازه، حبوبات (مانند ماش)، غلات کامل (مانند گندم و جو پرک) و آلوبخارا نیز در برنامه غذایی استفاده گردد.
- ۲- غذاها کامل پخته شود. از مصرف غذاهای نیم پز و مشکوک به فساد جداً خودداری شود.
- ۳- در حال حاضر ماست یا دوغ همراه غذاها میل نشود.
- ۴- در خوردن غذاهای تند، شیرین و ترشی زیاده روی نشود.
- ۵- توصیه می شود به مقدار متعادل از سبزی خوردن (به ویژه نعنا و ریحان) در کنار غذاها استفاده شود.
- ۶- توصیه می شود از سبزی های دارای ویتامین «ث» مانند جعفری و فلفل دلمه ای (خام یا پخته) در غذاها استفاده گردد.
- ۷- سیب پخته و رب به مقوی قلب و ریه هستند؛ می توان از آن ها استفاده نمود.
- ۸- میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف به طور بهداشتی شستشو و ضدعفونی شوند.
- ۹- اصول نگهداری مواد غذایی رعایت شود. مواد غذایی خام از مواد غذایی پخته و غذاها و ظروف شسته شده از مواد غذایی و ظروف نَشسته جدا نگه داشته شود.
- ۱۰- لبنیات مصرفی (مانند شیر) حتماً کم چرب و انواع پاستوریزه و استرلیزه باشد.

## هوالشافی

- ۱۱- در طول روز و جهت پیشگیری از خشکی مخاط و گلو، مقادیر کافی مایعات (مانند آب، چای کمرنگ، شیر گرم و...) استفاده شود.
- ۱۲- توصیه می شود نان سنگک، نان تافتون، نان خشک محلی مصرف شود.
- ۱۳- افرادی که دچار کم اشتها می هستند بهتر است با صبر آن ها را به غذا خوردن تشویق نمود، حجم کم غذا در وعده های بیشتر، مایل به ترش بودن غذا (با چاشنی های طبیعی مانند آب نارنج، آلبیموترش تازه، رب انار، رب به) و محیط آرام و مفرح از جمله راه های بر انگیزش اشتها می باشد. همچنین می توان از ترشی هایی که در سرکه طبیعی پرورده شده به ویژه ترشی کبر، پیاز ترشی و سیر ترشی چندین ساله استفاده شود.
- ۱۴- سعی شود در خورش ها از چوب دارچین و جوانه های گندم و ماش (به شرط بهداشتی بودن و عدم وجود آلودگی) استفاده شود.
- ۱۵- جهت ضد عفونی نمودن محیط می توان از اسپری آب + گلاب + سرکه استفاده نمود. همچنین می توان یک عدد سیب را خالی کرده و در پوست آن گلاب ریخته و بر روی حرارت ملایم قرار داد تا عطر آن در محیط پخش شود.
- ۱۶- افرادی که داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین و وارفارین استفاده می کنند یا خطر خونریزی دارند بهتر است از دارچین، زنجبیل و سیر استفاده نکنند.
- ۱۷- گوشت گاو و گوشت یخ زده وارداتی مصرف نشود.
- ۱۸- پرهیز از تنقلات شیرین و چرب از جمله انواع حلواها.
- ۱۹- پرهیز از پرخوری، روی هم خوری و درهم خوری.
- ۲۰- پرهیز از مصرف میوه ها و سبزی هایی که زود متعفن و فاسد می شوند به ویژه خیار، هندوانه، نارنگی.
- ۲۱- پرهیز از مصرف ماکارونی، لازانیا، رشته آش، قارچ، پنیر پیتزا، کلم، بادمجان، باقلا، انواع سس قرمز و سفید، شیرینی تر و خامه ای، نان باگت، نان فطیر، انواع نوشابه و آبمیوه های صنعتی.
- ۲۲- غذاهای حساسیت زا مانند ادویه های بسیار تند، فلفل قرمز و خردل، محدود شود.

## تذکر:

۱- افرادی که دچار بیماری دیابت، فشارخون، چربی خون، کبدچرب و... هستند در مصرف تخم مرغ، کره، خامه و... زیاده روی نکنند و برنامه غذایی را تحت نظر پزشک و کارشناس تغذیه رعایت نمایند.

### تهیه و تنظیم:

علی اکبر حق ویسی (رئیس گروه تغذیه جامعه معاونت بهداشتی)  
ابوالفضل محمدکریمی (کارشناس تغذیه معاونت بهداشتی)  
با همکاری اساتید محترم دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی قم

۲- غذاهایی مانند خورش قرمه سبزی، کرفس، قیمه، به و... چرب و سرخ کرده نباشند.