

เรื่อง : อาหารสำหรับผู้ป่วยโควิด

เรียบเรียงโดย

ชื่อ นางสาวบังเอิญ ทองมอญ

ตำแหน่ง นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 0 2590 4337

วันที่ตรวจสอบ 30 พฤศจิกายน 2564

ข้อสรุป : อาหารสำหรับผู้ป่วยโควิด-19 เน้นอาหารไม่ค้างคืน ประุงสุกใหม่ กินปริมาณน้อยๆ ย่อยง่าย ดื่มน้ำที่อุณหภูมิห้อง น้ำอุ่นๆ หากมีอาการไอ คัดจมูก มีเสมหะมาก ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภท รสจัด มันจัด หวานจัด เลี่ยงอาหารย่อยยาก อาหารที่มีน้ำมันเยอะ อาหารปิ้งย่างอาหารหมักดอง อาหารปิ้งย่างสุก อาหารข้างถนน อาหารค้างคืน อาหารที่ต้องอุ่นไมโครเวฟ

ลักษณะข่าว : ข่าวให้ความรู้

url website :

<https://www.facebook.com/DramaAdd/photos/pcb.10159960418878291/10159960418463291>
_อาหารสำหรับผู้ป่วยโควิด

ข้อเท็จจริง: อาหารสำหรับผู้ป่วยโควิด-19 เน้นอาหารไม่ค้างคืน ประุงสุกใหม่ ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ดื่มน้ำอุณหภูมิห้องหรือน้ำอุ่นมากๆ เลี่ยงเครื่องดื่มเย็นและเครื่องดื่มรสหวานเพราะอาจทำให้อาการป่วยแย่ลง หากมีอาการไอ คัดจมูก มีเสมหะมาก ควรเลี่ยงอาหารรสจัด มันจัด หวานจัด มีเครื่องเทศ เครื่องแกง หรือมีน้ำมันเยอะ อาหารย่อยยาก อาหารหมักดอง อาหารปิ้งย่าง อาหารที่ต้องอุ่นไมโครเวฟ

ผลกระทบ: : การเลือกอาหารสำหรับผู้ป่วยโควิด-19 ที่ดีจะช่วยให้อาการป่วยสามารถต่อสู้กับโรคที่เป็นอยู่ ทำให้ร่างกายฟื้นกลับมาเป็นปกติได้เร็วและลดความเสี่ยงโรคแทรกซ้อนต่างๆได้

ข้อแนะนำ: ผู้ป่วยโควิด-19 ควรกินอาหารมีประโยชน์ แนะนำให้ทำทานเองที่บ้าน เพื่อความสะอาด ปลอดภัย และเป็นลดการแพร่กระจายเชื้อโรค โดยหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์สำนักโภชนาการเรื่องเมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโควิด-19

เอกสารอ้างอิง : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุกวัย ในช่วงโควิด-19. <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/194525>

รูปภาพข่าวหน้าที่เผยแพร่:





ไอ คั่นคอ มีเสมหะมาก ควรหลีกเลี่ยง



อาหารรสจัด > มันจัด หวานจัด มีเครื่องเทศ เครื่องแกง
อาหารที่มีน้ำมันเยอะ > ฟาสต์ฟู้ด ของทอด ไก่ทอด
อาหารที่มีนม เนย > เนยแข็ง ขนมปังทาเนย
เครื่องดื่มหวาน > ชานมไข่มุก เครื่องดื่มที่มีน้ำเชื่อม น้ำตาล
นมข้นหวาน
เครื่องดื่มแช่เย็น น้ำแข็ง > น้ำอัดลม