**نکات مهم تغذیه ای درشرایط شیوع سویه امیکرون**

**ادویه ها مثل:**

**زنجبیل، زردچوبه، سیر، پودر پیاز که خواص ضد التهابی دارند می توانند به بهبود علائم کمک کنند.**

**با توجه به افزایش متابولیسم بدن در طی بیماری انرژی کافی را از طریق غذاهای با کالری بالا و مقوی به بدن برسانید**

**غذاهایی مانند انواع سوپ با گوشت مرغ و جو و کدو**

1. **از مصرف هرگونه دخانیات مثل سیگار و قلیان پرهیز شود.**
2. **بدون مشورت با پزشک آنتی بیوتیک مصرف نکنید.**

**مصرف سفیده تخم مرغ**

**مرغ**

**حبوبات خیس خورده**

**لبنیات کم چرب**

**گوشت قرمز کم چرب**

**و بوقلمون**

**کمک زیادی به تامین انرژی بدن شما می کند**

**از سبزیجات تازه خصوصا خانواده کلم ها غافل نشوید!**

**به هیچ وجه سراغ فست فودها و سوسیس و کالباس و غذاهای فرآوری شده نروید**

**چون باعث التهاب در بدن می شوند**

**روزانه 8-10 لیوان مایعات مصرف کنید**

**انواع دمنوش ها مثل:**

**زنجبیل**

**چای سبز**

**آویشن**

**و آب میوه های طبیعی**

**از گروه ویتامین سی و آنتی اکسیدان ها استفاده کنید.**

**مثل مرکبات، کیوی، فلفل دلمه و انواع میوه های رنگی**