

ĂN GÌ UỐNG GÌ ĐỂ PHỤC HỒI SAU KHI ĐIỀU TRỊ COVID-19?

Người sau điều trị COVID-19 cần ăn uống bổ sung dinh dưỡng hợp lý để nhanh chóng phục hồi sức khỏe.



Chế độ dinh dưỡng cân đối đầy đủ giúp phục hồi sau điều trị COVID-19.

Người bệnh COVID-19 rất dễ mệt mỏi, chán ăn, thậm chí rất khó ăn khi bị sốt, nhiễm trùng, suy hô hấp. Vì vậy, sau thời gian điều trị tình trạng sức khỏe bệnh nhân bị suy giảm, cơ quan hô hấp, tiêu hóa bị suy yếu, có nguy cơ bị suy dinh dưỡng ở các mức độ khác nhau. Do đó, dinh dưỡng đối với người sau điều trị COVID-19 là rất quan trọng, một số cách ăn uống tăng cường dinh dưỡng để giúp người bệnh lấy lại sức khỏe sau điều trị như sau:

✳ Chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng

Với người cần phục hồi sức khỏe sau điều trị COVID-19, cần cung cấp 3 nhóm thực phẩm trong chế độ ăn hàng ngày, bao gồm:

- Thực phẩm giàu protein (thịt, gia cầm, cá, trứng, đậu hoặc các loại hạt).
- Thực phẩm giàu chất bột đường (gạo, ngũ cốc, khoai).
- Nhóm thực phẩm giàu chất béo tốt (dầu thực vật, bơ, các loại hạt nhiều dầu).

Bổ sung thêm trái cây, rau xanh bổ sung vitamin và khoáng chất để tăng cường sức khỏe. Ngoài ra, nên ăn đa dạng, phối hợp từ 15 - 20 loại thực phẩm và thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm trong ngày.

Hạn chế ăn mặn và các loại thực phẩm có nhiều muối như giò, chả, xúc xích, đồ hộp, đồ biển, đồ khô, các thực phẩm muối chua... Hạn chế các loại thực phẩm, đồ uống có nhiều gas.

✳ Chia nhỏ bữa ăn

Người sau điều trị COVID-19 thường mệt mỏi, chán ăn vì vậy cần ăn nhiều lần trong ngày. Ăn đủ ba bữa chính mỗi ngày, có thể thêm 1 - 3 bữa phụ, tránh ăn quá no có thể gây khó thở. Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong khi mua, chế biến và sử dụng, bảo quản thực phẩm.

Mẹo để bạn ăn uống ngon miệng hơn: Các món ăn có thể chế biến ở dạng mềm, thái nhỏ, hầm kỹ để dễ tiêu hóa và hấp thu. Nên ăn các món luộc, hấp, nấu thay thế các món ăn chiên, rán, nướng vì nó khó tiêu. Đảm bảo ngồi ăn ở tư thế thẳng lưng, thoải mái khi ăn và ăn với tốc độ chậm. Bổ sung thêm thức ăn bổ dưỡng mà bạn thích. Tập các bài tập hít thở trước khi ăn có thể giúp tăng cảm giác thèm ăn.

✳ Tăng cường rau củ



Bổ sung rau củ để cung cấp các vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

Rau quả là nguồn cung cấp các vitamin, khoáng chất và chất xơ, những nhóm chất này rất quan trọng giúp nâng cao sức đề kháng và miễn dịch chống lại các virus, vi khuẩn gây bệnh. Ăn các loại rau màu xanh sẫm và hoa quả màu đỏ hoặc vàng có chứa nhiều vitamin A, C, E.

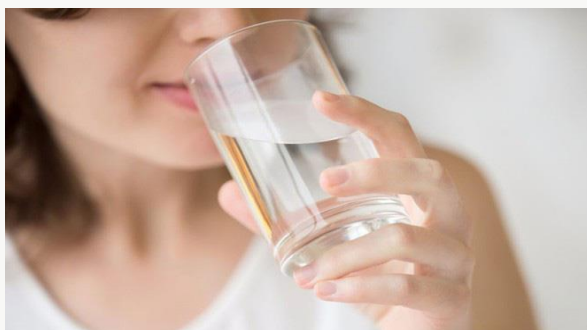
Ngoài ra, rau quả còn góp giúp cho tiêu hóa tốt hơn, hạn chế hấp thu cholesterol, hạn chế táo bón. Nhu cầu rau xanh và hoa quả là từ 400 - 600g/người/ngày.

✿ **Bổ sung thực phẩm giàu protein**

Các bữa ăn trong ngày đều cần bổ sung thực phẩm giàu protein. Phối hợp cả thực phẩm giàu protein động vật như cá, thịt gà, thịt bò, trứng, sữa... và protein thực vật gồm các loại đậu, nấm, đậu phụ... Ngoài ra, bạn có thể bổ sung thêm sữa hoặc các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô mai...

Ngoài ra, bạn cũng nên bổ sung các loại chất béo tốt có nguồn gốc từ cá, dầu thực vật hoặc các loại hạt. Hạn chế các chất béo có nguồn gốc từ các loại gia cầm (gà, vịt...), hoặc từ lợn, bò...

✿ **Uống nhiều nước**



Tăng cường bổ sung thêm nước để bù lại lượng nước đã mất.

Người mắc bệnh COVID-19, thường bị mất nước và một số chất điện giải như natri, kali do sốt, viêm phổi và nhiễm trùng. Do đó, người mắc COVID-19 sau điều trị cần tăng cường bổ sung nước để bù lại lượng nước đã mất giúp cho cơ thể mau phục hồi là rất cần thiết.

Ngoài nước lọc thông thường, chúng ta còn có thể bổ sung thêm nước từ nước ép hoa quả, rau xanh, trái cây như nước chanh, nước cam, nước bưởi ép, rau má... Cung cấp các vitamin C, vitamin A và khoáng chất cần thiết để cơ thể phục hồi sau điều trị COVID-19.