**راه های مدیریت بی اشتهایی در بیماران مبتلا به کووید – 19**

بسیاری از افرادی که مدتی از ابتلا آنها به بیماری کووید - 19 می گذرد، اغلب از دست دادن اشتها را در کنار سایر علائم دستگاه گوارش نشان داده اند. با توجه به مطالعه مشابه در پکن، حدود 39.9 تا 50.2 درصد بیماران، از دست دادن اشتها را تجربه کرده اند.

بی اشتهایی یا کاهش مصرف غذا در طول بیماری های عفونی، التهاب و بیماری های بدخیم مشاهده می شود. بی اشتهایی بدلیل عملکرد سایتوکاین ها در مغز ایجاد می شود. سایتوکاین های کلیدی که در بی اشتهایی ناشی از بیماری و کاهش وزن دخیل هستند.عبارتند از : اینترلوکین - 1b ، TNF-a و اینترلوکین .6-

بی اشتهایی طول کشیده می تواند منجر به سوء تغذیه شود. لذا برای کاهش این عارضه بیماری لازم است تا حد امکان راهکارهای تغذیه ای و رفتاری در پیش گرفته شود. راه های کنار آمدن با بی اشتهایی بیماران متعدد و بسته به شرایط بیمار متفاوت است.

**در مواجهه با بی اشتهایی، مصرف مواد زیر را می توانید توصیه کنید**:

* **میوه ها و سبزی ها با تاکید بر سیب، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه، کدو حلوایی و انواع دیگر مطابق میل فرد**
* **چای لیمو زنجبیل**
* **ادویه ها و گلپر)اضافه کردن در غذا(**
* **سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود**
* **شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین**
* **شله زرد با خلال بادام و پسته**
* **مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و برگه های شیرین بعنوان میان وعده یا تنقلات روزانه.**
* **اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا**
* **اضافه کردن پودر مغزهای گیاهی نظیر گردو، بادام، کنجد، پسته به ماست یا سوپ یا سایر غذاها**
* **استفاده از ارده، حلوا ارده یا کره بادام زمینی به همراه نان تست / برشته در میان وعده**
* **اضافه کردن پودر شیرخشک به ماست**