



مرکز آموزشی درمانی سوانح سوختگی آیت ا... طالقانی اهواز
توصیه های تغذیه ای بیماران سوختگی در هنگام ترخیص
مناسب بزرگسال (۲۴۰۰ کیلوکالری)

کد مستند: TEMC-GCC-C250-R00

صبحانه: (از هر یک از منوهای زیر یکی را به دلخواه انتخاب نمایید)

- ۳ کف دست نان سنتی سبوس دار (سنگک، بربری) + ۲ تخم مرغ آبپز + گوچه ۲ + عدد خرما
- ۳ کف دست نان سنتی سبوس دار (سنگک، بربری) + ۲ قوطی کبریت پنیر کم چرب + ۲ گردو + خیار + ۲ عدد خرما
- ۱/۵ کف دست نان سنتی سبوس دار (سنگک، بربری) + ۱ کاسه بزرگ عدسی + ۱ بشقاب سبزی خوردن + ۲ عدد خرما

میان وعده صبح:

❖ ۱ عدد موز + ۱ عدد سیب درختی + ۱ عدد هویج کوچک

ناهار: (از هر یک از منوهای زیر یکی را به دلخواه انتخاب نمایید)

- ۱۲ قاشق غذاخوری برنج + ۴ ق غ خورش کم چرب + ۳ قوطی کبریت گوشت پخته + ۱ بشقاب سالاد فصل بدون سس
- ۱۲ قاشق غذاخوری برنج + ۱۵۰ گرم کباب کوبیده + سبزی خوردن
- ۱۲ قاشق غذاخوری برنج + ۱۲۰ گرم جوجه کباب (یا چلو مرغ یا ماهی کبابی) + ۱ بشقاب سالاد فصل بدون سس
- ۳ کف دست نان سنتی سبوس دار + ۴ قاشق غذاخوری آبگوشت کوبیده شده + ۱ بشقاب سبزی خوردن
- ۱۴ قاشق غذاخوری استانبولی یا عدس پلو با مقدار گوشت متوسط + ۱ بشقاب سالاد فصل بدون سس

میان وعده عصر:

❖ ساعت ۱۶ عصر: ۲ عدد گردو + ۶ عدد بادام درختی (یا ۵ عدد فندق) + ۱ لیوان شیر کم چرب + ۲ عدد خرما

❖ ساعت ۱۸ عصر: ۱ عدد پرتقال متوسط (یا ۳ عدد زردآلو متوسط) + نصف انار یا موز بزرگ

شام: (از هر یک از منوهای زیر یکی را به دلخواه انتخاب نمایید)

- ۴ کف دست نان سنتی سبوس دار (سنگک، بربری) + ۲ عدد تخم مرغ + ۲ سفیده تخم مرغ + نصف بشقاب سبزیجات پخته + ۱ کاسه ماست کم چربی

➤ ۴ کف دست نان سنتی سبوس دار (سنگک، بربری) + ۱ کاسه بزرگ ماست و خیار + ۲ عدد گردو

➤ ۴ کف دست نان سنتی سبوس دار (سنگک، بربری) + ۹۰ گرم مرغ پخته یا جوجه کباب همراه با سبزیجات پخته + ۱ کاسه ماست

➤ ۴ کف دست نان سنتی سبوس دار (سنگک، بربری) + ۱۲۰ گرم کباب کوبیده + ۱ عدد گوچه کبابی + ۱ کاسه ماست

➤ ۴ سیب زمینی پخته کوچک + ۲ تخم مرغ + ۲ سفیده تخم مرغ + نصف بشقاب سبزیجات پخته + ۲ لیوان دوغ + ۶ عدد زیتون سبز

نیم ساعت قبل از خواب

❖ ۱ لیوان شیر کم چرب + ۳ قاشق غذاخوری جو دوسر پرک شده + ۲ قاشق مرباخوری عسل



مرکز آموزشی درمانی سوانح سوختگی آیت ا... طالقانی اهواز
توصیه های تغذیه ای بیماران سوختگی در هنگام ترخیص
مناسب بزرگسال (۲۴۰۰ کیلوکالری)

کد مستند:

تا زمان بهبود کامل زخم ها و به هدف بازبانی عضلات از دست رفته وهمچنین تقویت سیستم ایمنی رعایت نکات زیر توصیه می شود:
۱. منابع پروتئین (سفیده تخم مرغ ، گوشت ها، لبنیات و حبوبات) جهت بازسازی بافت های آسیب دیده ، باید در وعده های اصلی مصرف گردند.

۲. مصرف میوه های متنوع در روز به تعداد ۳_۴ عدد و مصرف سبزیجات همراه غذا به عنوان منابع خوب ویتامین C توصیه می شود.

۳. چربی غذا باید متعادل باشد و تا حد امکان غذاها به صورت آبپز، بخار پز، خورشتی و کبابی آماده شوند.

۴. از مصرف گوشت های پر چرب پرهیز شود و امحاء و چربی اطراف گوشت ها جدا گردند.

۵. از مصرف روغن های جامد پرهیز گردد و روغن های مایع سرخ کردنی برای سرخ کردن استفاده گردد.

۶. توصیه به مصرف لبنیات ۲_۳ واحد در روز می باشد و از لبنیات کم چرب استفاده کنید .

۷. از مصرف قند، شکر، نوشابه، شیرینی جات، نمک، تنقلات، غذاهای پرچرب، شور و غذاهای کنسروی خودداری کنید.

۸. تا حد امکان از مصرف آبمیوه های صنعتی و آماده خودداری نموده و آبمیوه های طبیعی تازه (آب پرتقال، آب هویج،

آب آناناس و) و میوه های میکس شده را جایگزین آنها کنید.

۹. مصرف مایعات را افزایش دهید. افرادی که بیماری های کلیوی، قلبی و ریوی ندارند می توانند روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان

مایعات مصرف کنند.

۱۰. آجیل ها و مغز دانه ها، حبوبات، گوشت قرمز، مرغ و غذاهای دریایی به عنوان منابع غذایی روی روزانه مصرف شوند.