

Dinh dưỡng Vận động trước & sau tiêm vắc-xin phòng COVID-19

Bạn không cần chế độ ăn uống đặc biệt để tiêm vắc xin
Tuy nhiên, các chuyên gia khuyên nên có chiến lược ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý



NÊN



Ngủ thật ngon vào đêm trước khi tiêm
Đây là điều quan trọng, giúp hệ thống miễn dịch hoạt động tối đa



Bổ sung đủ nước trước và sau tiêm
Sau tiêm, cơ thể có thể bị sốt, dễ gây mất nước. Nên uống từ từ, chia nhỏ lượng uống, có thể bổ sung nước hoa quả: nước chanh, nước cam để cung cấp thêm vitamin C, A



Ăn đầy đủ và đa dạng thực phẩm
Nên ăn đủ các nhóm chất: thịt, cá trứng sữa, các loại ngũ cốc nguyên hạt, thực phẩm giàu chất xơ: rau xanh, trái cây tươi



Ăn các thức ăn mềm, dễ tiêu hóa
Nếu bạn buồn nôn và chán ăn sau tiêm, bạn nên ăn thức ăn mềm, dễ tiêu hóa: súp gà, cháo thịt băm với đậu xanh ... và chia nhỏ bữa ăn



Nghỉ ngơi hoặc tập thể dục nhẹ nhàng
Sau tiêm, cơ thể mệt mỏi do tác dụng phụ, nên nghỉ ngơi, có thể tập thể dục nhẹ nhàng như: đi bộ chậm...

KHÔNG NÊN



Đẻ bụng đói trước khi tiêm
Nhịn đói trước tiêm có thể khiến bạn chóng mặt, ngất xỉu, đặc biệt nếu bạn là người sợ kim tiêm



Uống rượu, bia trước và sau tiêm
Rượu, bia có thể ức chế miễn dịch, gây mất nước, giảm khả năng chống nhiễm trùng, tăng nguy cơ biến chứng; gây khó khăn khi phân biệt phản ứng của rượu, bia và phản ứng của vắc xin



Uống nhiều thực phẩm chứa caffein (trà, cà phê, nước tăng lực, ...) trước khi tiêm

Caffein làm tăng tần số tim, tăng huyết áp và rối loạn nhịp tim khi sử dụng quá nhiều. Điều này có thể ảnh hưởng đến kết quả khám sàng lọc, chỉ định tiêm chủng



Ăn nhiều chất béo bão hòa
Thức ăn nhanh, đồ chiên, nướng, chứa nhiều chất béo bão hòa làm tăng phản ứng viêm trong cơ thể, gây hại cho sức khỏe