

نصائح غذائية للبالغين أثناء تفشي ال COVID-19

AOUN Randa, PharmD; SACRE Hala, PharmD; SALAMEH Pascale, PharmD, MPH, PhD

التغذية السليمة والترطيب أمران حيويان. يكون الأشخاص الذين يتناولون نظاماً غذائياً متوازناً أكثر صحة وجهاز مناعتهم أقوى وهم أقل عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية. يجب تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة والطبيعية كل يوم للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاجها الجسم وشرب كمية كافية من الماء. يجب أيضاً تجنب السكر والدهون والملح لتقليل خطر زيادة الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وأنواع معينة من السرطان.



تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم

تناول الفاكهة والخضار والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة غير المقشورة (مثل الذرة الطبيعية غير المعلبة والشوفان والقمح والأرز الأسمر أو الجذور الغنية بالنشويات مثل البطاطا أو القلقاس) والأطعمة الحيوانية شرط أن تكون مطهية جيداً (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).

الكميات اليومية:

كوبان من الفاكهة (أو ٤ حصص)، ٢,٥ كوب من الخضار (أو ٥ حصص)، ١٨٠ غراماً من الحبوب، و ١٦٠ غراماً من الفاصوليا واللحوم (يمكن تناول اللحم الأحمر المطهي جيداً مرتين أسبوعياً، والدواجن ٢-٣ مرات في الأسبوع). بالنسبة للوجبات الخفيفة، اختر الخضار النيئة والفاواكه الطازجة بدلاً من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الدهون أو الملح.

ملاحظات هامة:

- لا تفرط في طهي الخضار والفاواكه لأن ذلك قد يؤدي إلى فقدان الفيتامينات المهمة منها.
- عند استخدام الخضار والفاواكه المعلبة أو المجففة، اختر أصناف بدون ملح أو سكر مضاف.

شرب كمية كافية من الماء كل يوم



شرب ٨-١٠ أكواب من الماء كل يوم لأن الماء ضروري وينقل المغذيات والمركبات في الدم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويتخلص من الفضلات، ويسهل حركة المفاصل.

الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكن أيضاً تناول المشروبات والفواكه والخضار التي تحتوي على الماء، مثلاً عصير الليمون (المخفف في الماء وغير المحلى) والشاي والقهوة. أخذ الحذر من استهلاك الكثير من الكافيين.

تجنب عصائر الفاكهة المحلاة، والعصائر الأخرى، ومركّزات عصير الفاكهة، والمشروبات الغازية وغير الغازية حيث تحتوي جميعها على السكر.

نصائح سريعة:

يمكن إضافة شريحة حامض أو بعض أوراق النعناع أو أي نكهة طبيعية أخرى لتحسين طعم الماء.

تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت



تناول الدهون غير المشبعة (الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات النيئة وزيت الزيتون وفول الصويا والكانولا ودوار الشمس وزيوت الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة وزيوت النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم).

تناول اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك، التي تكون منخفضة الدهون بشكل عام، بدلاً من اللحوم الحمراء. تجنّب اللحوم المصنّعة لأنها غنية بالدهون والملح.

عند الأمكان، اختيار الحليب ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو بلا دسم.

تجنّب:

- اللحوم المصنّعة لأنها غنية بالدهون والملح.
- الدهون المتحوّلة المنتجة صناعياً الموجودة في الأطعمة المصنّعة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلية والبيتزا المثلّجة والفطائر والكعك والسمن.

تناول كمية أقل من الملح والسكر

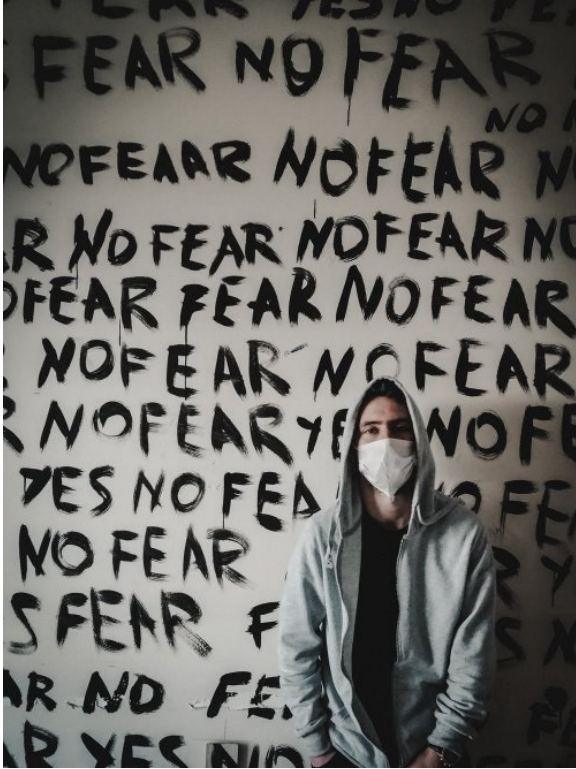
عند الطهي وإعداد الطعام، تخفيف كمية الملح والتوابل العالية الصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك). تخفيف الملح اليومي لأقل من ٥ غرامات (حوالي ملعقة صغيرة)، واستخدام الملح المعالج باليود.

اختيار الفواكه الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة الحلوة مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة. تجنّب الأطعمة (مثل الوجبات الخفيفة) التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والسكر.

تخفيف من تناول المشروبات الغازية أو المشروبات الأخرى التي تحتوي على نسبة عالية من السكر (عصائر الفاكهة، ومركّزات وعصير الفاكهة، والحليب المنكّه ومشروبات اللبن).

الإرشاد والدعم النفسي والاجتماعي

في حين أن التغذية السليمة وشرب السوائل تحسن الصحة والمناعة، قد يحتاج الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة أو بالـ COVID-19، إلى دعم صحتهم النفسية أيضاً. طلب المشورة والدعم النفسي والاجتماعي من أخصائيي الرعاية الصحية.



المراجع

- World Health Organization. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Academy of Nutrition & Dietetics, Center for Disease Control. Eat right, (Coronavirus COVID-19). <https://www.eatright.org/coronavirus>