

نصائح غذائية للبالغين أثناء مرض كوفيد-19

ما يجب عليك معرفته

إن التغذية السليمة مهمة للغاية. فتناول غذاء متوازناً كل يوم لتحصل على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاج إليها جسمك لتعزيز صحتك، وتقوي جهازك المناعي، وتحدّ من خطر إصابتك بالأمراض المزمنة والمعدية.

تناول أطعمة طازجة وغير مُعالَجة مثل الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، والفواكه والخضروات ذات اللون البرتقالي/الأصفر، والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا)، والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المُعالَجة، أو الدُّخن، أو الشوفان، أو التمر، أو الأرز البني، أو الدرنات النشوية، أو الجذور مثل البطاطس) والبروتينات (مثل اللحوم، والأسماك، والبيض، والحليب).



اشرب ما يتراوح من 8 إلى 10 أكواب من الماء كل يوم. إن الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكنك أيضاً تناول مشروبات أخرى (مثل عصير الليمون المخفف في الماء وغير المحلى، والشاي والقهوة - دون إفراط)، وتناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على الماء (مثل الخيار والطماطم والسبانخ والفطر والبطيخ والبروكلي والكرنب والبرتقال والتفاح والتوت).



تناول الدهون الصحية الموجودة في اللحوم البيضاء (مثل الدواجن)، والأسماك، والأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون، والصويا، والكانولا، وزيت الذرة وعباد الشمس، بدلاً من الدهون الموجودة في اللحوم الدهنية، والزبدة، وزيت جوز الهند، والقشدة، والجبن، والسمن، والشحم. وتجنب الدهون التي توجد في الأغذية المصنّعة، واللحوم المصنّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، والأطعمة المقلية، والبيتزا المجمدة، والبطاطا، والبسكويت، والأطعمة التي تُدهن على شرائح الخبز.



قلل من تناول الملح. قلل من كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك) عند الطهي وتحضير الطعام. واجعل استهلاكك اليومي من الملح أقل من 5 غرامات (حوالي ملعقة صغيرة واحدة)، وتناول الملح المعالج باليود. وتجنب الأطعمة الخفيفة الغنية بالملح.



قلل من تناول السكر. اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة الحلوة (مثل البسكويت، والكعك، والشوكولاتة). وقلل من تناول المشروبات الغازية أو الصودا، والعصائر والمشروبات الأخرى الغنية بالسكر (مثل عصائر الفواكه المحلاة، ومركزات عصائر الفاكهة والشربات، والحليب المُكثف، ومشروبات الزبادي المحلى).



تجنب تناول الطعام في المطاعم. إن تناول الطعام في المطاعم خلال جائحة كوفيد-19 يزيد من مخالطتك لأشخاص آخرين ومن احتمالية تعرضك للفيروس. فاحرص على تناول الطعام في المنزل. إن الطعام المطبوخ في المنزل هو الخيار الأفضل، فهو صحي ومغذي أكثر من الطعام المكتنظ بالسعرات الحرارية المعدّ خارج المنزل.



اطلب المساعدة. قد تحتاج خلال جائحة كوفيد-19 إلى الدعم للحفاظ على صحتك النفسية ونظامك الغذائي كي تظل في صحة جيدة، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض مزمن ويشته في إصابتك بكوفيد-19 أو تأكدت إصابتك به. فإذا شعرت بالإرهاق، اطلب المساعدة من المهنيين المدربين ومن خلال المصادر الموثوقة الأخرى (مثل الوسائط الرقمية والاجتماعية والوسائط المطبوعة والإذاعية).

