

نصائح غذائية للبالغين أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

تعد التغذية السليمة ووفرة شرب المياه أمرين حيويين وهامين. والذين يتناولون نظامًا غذائيًا متوازنًا يكونوا على الأرجح أوفر صحة وأقوى مناعة وأقل تعرضًا لخطر الإصابة بالأمراض المزمنة والأمراض المعدية. لذلك يجب أن تتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاجها جسمك. واشرب كمية كافية من المياه. وتجنب تناول السكر والدهون والملح لتقليل خطر فرط الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكتة والسكري وأنواع معينة من السرطان.



اشرب كمية كافية من المياه يوميًا

«ماء ضروري للحياة. فهو ينقل المواد الغذائية والمركبات في الدم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويتخلص من النفايات، ويخفف ويسهل حركة المفاصل.»
«اشرب 8-10 أكواب من الماء كل يوم.»
«الماء هو الخيار الأفضل، ولكن يمكن أيضًا تناول المشروبات والفواكه والخضروات الأخرى التي تحتوي على الماء، على سبيل المثال عصير الليمون (المخفف في الماء وغير المحلى) والشاي والقهوة. ولكن كن حذرًا من استهلاك الكثير من الكافيين، وتجنب عصائر الفاكهة المحلاة، والعصائر، ومركزات عصير الفاكهة، والمشروبات الغازية والمنعشة لأن جميعها تحتوي على السكر.»



تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم

«تناول الفواكه والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة والدخن والشوفان والقمح والأرز البني أو الدرنات النشوية أو الجذور مثل البطاطا أو الياق أو القلقاس أو الكسافا) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب).»
«يوميًا، تناول: كوبان من الفاكهة (4 حصص)، 2.5 كوب من الخضروات (5 حصص)، 180 جرامًا من الحبوب، و160 جرامًا من اللحوم والفاصوليا (يمكن تناول اللحوم الحمراء مرة إلى مرتين في الأسبوع، والدواجن 2-3 مرات في الأسبوع).»
«اختر للوجبات الخفيفة الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة، بدلا من الأغذية الغنية بالسكريات أو الدهون أو الملح.»
«تجنب الطهي الزائد للخضروات والفواكه، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الفيتامينات المهمة»
«عند استخدام الخضروات والفواكه المعلبة أو المجففة، اختر الأنواع التي لا تحتوي على ملح أو سكر.»



تناول كميات أقل من الملح والسكريات

«عند الطهي وتحضير الطعام، قلل من كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك)»
«قلل تناول الملح اليومي لأقل من 5 جرامات (حوالي ملعقة واحدة صغيرة)، وتناول الملح المعالج باليود.»
«تجنب الأغذية الغنية بالملح والسكريات (مثل الوجبات الخفيفة)»
«قلل من مدخول المشروبات الغازية أو الصودا والمشروبات الأخرى الغنية بالسكريات (مثل عصائر الفاكهة والعصائر المركزة، والشراب المركز، والحليب المنكه، ومشروبات لبن الزبادي)»
«اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الأغذية الخفيفة المحلاة مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة»



تناول كميات معتدلة من الدهون والزيوت

«تناول الدهون غير المشبعة (مثل الموجودة في الأسماك والأفوكادو والمكسرات وزيت الزيتون وفول الصويا والكانولا وعباد الشمس وزيت الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (مثل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة وزيت جوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم).»
«اختر اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك، التي تكون منخفضة الدهون بشكل عام، بدلا من اللحوم الحمراء.»
«تجنب اللحوم المصنعة لأنها غنية بالدهون والملح.»
«تناول الحليب ومنتجاته الخالية من الدسم أو قليلة الدسم كلما أمكن.»
«تجنب تناول الدهون المتحولة. وهي غالبًا ما توجد في الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلية والبيتزا المجمدة والفطائر والكعك والسمن والأطعمة التي تدهن على الخبز.»



تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي

مع أن التغذية السليمة ووفرة شرب المياه يعملان على تحسين الصحة والمناعة، لكنهما ليسا حلاً سحرياً للوقاية من المرض. ويحتاج المصابون بأمراض مزمنة الذين يشعرون أو تأكد إصابتهم بالفيروس إلى دعم صحتهم النفسية ودعم نظامهم الغذائي لضمان الحفاظ على صحتهم. التمس المشورة والدعم النفسي والاجتماعي من متخصصي الرعاية الصحية المدربين تدريباً مناسباً وأيضاً من المستشارين والأقران في المجتمع.



تجنب تناول الطعام في الخارج

تناول الطعام في المنزل لتقليل معدل مخالطة الآخرين وتقليل احتمال تعرضك لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). نوصي بالحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس. وهذا ليس ممكنًا دائمًا في الأماكن الاجتماعية المزدحمة مثل المطاعم والمقاهي. قد تسقط قطرات من رذاذ المصابين على الأسطح وأيدي الأشخاص (مثل العملاء والموظفين)، ونظرًا لكثرة القادمين والمغادرين، فلن يمكن معرفة ما إذا كانت الأيدي تفصل بانتظام وبما فيه الكفاية، وأن الأسطح تنظف وتقمع بالسرعة الكافية.

