أطعمة يجب الإمتناع عنها قبل التطعيم ضد "كوفيد-19"

ظهر فيروس كورونا وأنتجت بعده اللقاحات التي تعتبر جديدة للأجسام البشرية، وكثرت الدراسات الطبية المرتبطة بها وبطرق تطعيم الناس بها حفاظاً على صحتهم، ودرءاً للآثار الجانبية التي قد تنتج بعد التطعيم.

وفي هذا السياق، حذّر المعالج واختصاصي أمراض الجهاز الهضمي، نيكيتا خارلوف، في مقابلة مع راديو "سبوتنيك"، من أن استخدام بعض الأطعمة قبل التطعيم ضد فيروس كورونا يمكن أن يؤدي إلى تدهور الصحة بعده.

وقال: لا يلزم تحضير خاص للتطعيم ضد كورونا، ولكن إذا قمت بتعديل نظامك الغذائي قبل أيام قليلة من التطعيم ولم تتناول بعض الأطعمة، فإن احتمالية حدوث آثار جانبية طفيفة ستنخفض.

وأضاف: أولاً، لا يجب أن تأكل أي شيء يسبب لك الحساسية. لا يجب أن تجرب أي طعام جديد، حتى النقانق أو الحليب، ولا تجرب بحكم الفضول أي شيء غريب.

ووفقا له، من المهم الحد من عدد الوجبات التي تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات في النظام الغذائي قبل التطعيم، موضحا:الحلويات من المحرمات قبل التطعيم، لأن نسبة السكر في الدم ستكون أعلى، وإذا كان السكر أعلى، فسيكون من الصعب على الشخص تحمل التطعيم. وهذا ينطبق على جميع

الكربوهيدرات، وحتى الحلويات: البطاطا، والحبوب، والخبز أيضا، كلها تؤدي إلى زيادة مستويات السكر في الدم. وبالتالي زيادة الآثار الجانبية بعد التطعيم.

يقول خارلوف: "يجب ترك ثمار الحمضيات: الليمون والغريب فروت"، مشيرا إلى أنه، على الأرجح، سيكون للموز والعنب تأثير سيء على حالة الإنسان بعد التطعيم، وأيضا يعتبر البطيخ قبل التطعيم فكرة سيئة، لأنه يسبب الحساسية، وبشكل يجب تناول الفاكهة على الأقل نصف الكمية المعتادة.

ولخص إلى أنه من المستحسن الالتزام بهذه القواعد لمدة أسبوعين بعد التطعيم، بينما تتشكل الاستجابة المناعية الأولية.