عند تلقي لقاح كورونا ينصح بتناول هذه الأطعمة!

تتمثل الأعراض التي ترافق الأشخاص، بعد أخذهم لقاح كورونا المستجد ، من عدم الارتياح والتعب وألم الذراع إلى الحمى والقشعريرة بعض الأحيان ، ومع أنّ هذه الأعراض عادية ، لأنها مؤشر على عمل الجهاز المناعي، فإنها تشعر البعض بالإنزعاج.

الأطعمة يجب تناولها هي:

الحساء

الخضراوات

الثوم والبصل

أطعمة متنوعة

يدخل ضمن الأطعمة التي ينصح بتناولها؛ الشاي الأخضر الذي يحمي الخلايا من التلف، والكركم والتوت اللذان يعدان من الأطعمة المضادة للالتهاب، كما ينصح بتناول أسماك السالمون.

نصائح

استقبلت مراكز الرقابة ومكافحة الأمراض في الولايات المتحدة CDC تقارير حول إصابة بعض الحاصلين على اللقاحات بالإغماء، إلا أن هذا النوع من الإغماء يعود غالبا للشعور بالقلق والتوتر وليس بسبب اللقاح نفسه، كما يكون في أحيان أخرى بسبب انخفاض مستوى السكر في الدَم، ووجدت المؤسسة الأمريكية أن تناول وجبة خفيفة مصحوبة بمشروب يمكن أن يحول دون الإغماء.

بعد الحصول على اللقاح المضاد لكورونا، يعاني البعض من الغثيان كعرض جانبي، ومن الأفضل الاستعداد لهذا الاحتمال بشراء مواد غذائية مناسبة يمكن هضمها بسهولة مثل الموز والبطاطس وشوربة الخضراوات، وينصح الموقع بتجنب الأغذية الثقيلة مثل الأطباق الغنية بالجبن أو الكريمة والطعام المقلي واللحوم والحلويات.