المأكولات الصحية الواجب تناولها عند الإصابة بكورونا أو بمرحلة التعافي!

لايوجد شخص يتمنى الإصابة بـ"كوفيد-19"، ناهيك عن المعاناة من أعراضه، لكن في حال الإصابة به يتوجب علينا البحث جميعاً عن الطرق التي تساعدنا في الحفاظ على مناعتنا قوية.

وربما يكون للطعام دور مهم في تحسين نظام المناعة وتعزيز كفاءة أدائه. وعلى الرغم من عدم وجود مجموعات طعام سحرية ستجعلك فجأة خاليا من "كوفيد-19"، فإنه من الضروري الحصول على المواد الغذائية الضرورية لإدارة الأعراض، مثل فقدان حاسة التذوق.

ما أنواع الأطعمة التي يجب أن تأكلها عندما يكون لديك كوفيد؟

من المهم إعادة التأكيد على أن ما من شيء تأكله يمكن أن يساعد في الوقاية من مرض "كوفيد-19" أو جعل العدوى تختفي بطريقة سحرية.

وتوضح منظمة الصحة العالمية (WHO)، كجزء من نظامها الغذائي الصحي الموصى به للوباء: "في حين أنه

لا توجد أطعمة أو مكملات غذائية يمكن أن تمنع أو تعالج عدوى كوفيد-19، فإن النظم الغذائية الصحية مهمة لدعم أجهزة المناعة".

وهناك أطعمة تعزز المناعة (مثل الزنجبيل والحمضيات) يمكن تناولها لتعزيز صحة الجهاز المناعي بشكل عام.

ويجب على الجميع الحصول على الكمية المناسبة من فيتامين (د)، حيث أظهرت الدراسات المبكرة أنه يمكن أن يلعب دورا صغيرا في المساعدة في التغلب على الفيروس.

ومع ذلك، توصي منظمة الصحة العالمية الجميع باتباع نظام غذائي متوازن من:

-الفاكهة الطازجة

-الخضروات

-البقوليات (مثل العدس)

-الحبوب الكاملة (الأرز والشوفان والخبز)

-المنتجات الحيوانية (إذا كان ذلك مناسبا، مثل الألبان واللحوم والبيض).

كما توصي وكالة الأمم المتحدة بالابتعاد عن الكثير من الملح والحلويات السكرية، وتناول كل شيء باعتدال. ومع ذلك، تنطبق هذه النصيحة على الجميع، وليس فقط على المصابين بالفيروس.

ويجب على أولئك الذين يعانون من المرض أن يأكلوا طعاما صحيا كما هو مذكور أعلاه، لكنهم بحاجة إلى التأكد من تناولهم الكثير من البروتين أيضا.

ويمكنك عادة العثور على الكثير من البروتين في الدواجن بما في ذلك الدجاج والديك الرومي،

والأسماك، لا سيما المأكولات البحرية، والبيض، ومنتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي، وبدائل

ألبان الصويا، وكذلك حليب الصويا، والتوفو، واللحوم الحمراء الخالية من الدهون، مثل لحم البقر، والحمص والعدس والفول والبقول، والمكسرات (احترس من الأنواع المملحة بشدة)، وزبدة الفول السوداني.

ومن المهم أيضا تناول سعرات حرارية كافية عندما تكون مريضا، حيث يحتاج الجسم إلى السعرات الحرارية من الطعام ليتحول إلى طاقة، والتي يستخدمها للحفاظ على استمرار جميع عملياته.

ويمكن أيضا شرب "مكملات" أو مشروبات "مغذية" ذات سعرات حرارية عالية، والتي تكون متوفرة في الصيدليات.

ماذا يجب أن تأكل عندما تفقد حاسة التذوق؟

من المعروف أن فقدان حاستي التذوق والشم هي أحد الأعراض الرئيسية لـ"كوفيد-19". وبطبيعة الحال، عندما تفقد هذه الحواس، يمكن أن يكون تناول الطعام تحديا حقيقيا.

ووثد تكون لديك شهية للطعام، لكن فقدان حاسة الشم أو التذوق يضعف الحالة المزاجية، وحان الوقت لتجربة الأطعمة والمشروبات والتوابل ذات المذاق الحاد، مثل الفواكه الحمضية والخل والصلصة وعصير الليمون وصلصة النعناع ومسحوق الكاري أو الصلصة الحلوة والحامضة، والتي قد تثير بعض المذاق، عند إرفاقها بالأطباق العادية.

ويمكن أيضا تجربة مضغ العلكة أو تناول النعناع لزيادة اللعاب في الفم.

وبالنسبة لما يجب أن تأكله بشكل عام إذا كنت تتعافى من "كوفيد-19"، فالنصيحة واضحة: تناول الكثير من السوائل والبروتين.

وتقول وثيقة من هيئة الخدمات الصحية البريطانية حول الأكل والشرب لمن هم في طور التعافي من الفيروس، والتي نشرها مستشفى Homerton في لندن، إن أولئك الذين يتعافون من "كوفيد-19" يجب أن يشربوا سوائل أكثر من المعتاد، وتوصي الهيئة باستهداف كوبين من الماء يوميا.

ويُنصح أيضا أولئك الذين يتعافون بتناول الكثير من البروتين للحفاظ على قوتهم: ثلاث حصص يوميا.

وحتى بعد زوال الفيروس، يظل المريض بحاجة إلى تناول الكثير من السعرات الحرارية، من أجل الحصول على طاقة كافية للتعافي بشكل صحيح من المرض.

وإذا كنت تواجه صعوبة في تناول الطعام، فتحدث إلى طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية للحصول على مزيد من الإرشادات في أقرب وقت ممكن.

ويجب على أي شخص لديه مخاوف بشأن نظامه الغذائي، خاصة عندما يكون مرتبطا بمرض ما، التحدث إلى طبيبه.