

ماذا يجب أن تأكل إذا أصبت بفيروس كورونا؟

إليك بعض الإرشادات من اختصاصي تغذية مسجل بشأن الأطعمة والمشروبات التي COVID-19 قد تساعدك على الشعور بتحسّن قليل إذا مرضت بفيروس

سيكون نظامك الغذائي شخصيًا

كل ما نعرفه حتى الآن عن هذا الفيروس ، يشير إلى أن الأعراض تختلف اختلافًا كبيرًا من شخص لآخر. تشمل **الأعراض الأكثر شيوعًا ، وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها** ، الحمى والسعال الجاف وضيق التنفس. لكن **قد يعاني بعض الأشخاص من آلام في العضلات ، والتعب ، والصداع ، والتهاب الحلق وأعراض الجهاز الهضمي ، مثل الإسهال** (اتصل بطبيبك إذا كنت لا تشعر بالتحسن). تمامًا كما هو الحال مع الأنفلونزا ، قد لا تشعر بالجوع. قد تفقد أيضًا حاسة التذوق والشم ، مما قد يؤثر على شهيتك (إليك **بعض النصائح لتناول الطعام بشكل جيد عندما لا تستطيع التذوق أو الشم**).

بالإضافة إلى الاختلافات الكبيرة في الأعراض ، هناك أيضًا بعض الأشياء الأخرى التي بالنسبة لي هذا **حساء**) يجب مراعاتها ، مثل ما تحب أن تتناوله عندما تكون مريضًا وإذا كان لديك شخص قادر (Lemon-Lime Gatorade **مينيسترون** ، والمعجنات و لطهي الطعام من أجلك أو أنك تعتني بنفسك

اعتمادًا على أعراضك وشدها ، بالإضافة إلى ما تحب أن تأكله ، وإذا كان هناك أي شخص موجود لمساعدتك في الطهي ، فإن نظامك الغذائي سيبدو مختلفًا عن شخص من المهم أن تبقى في المنزل إذا لم تكن على ما COVID-19 آخر مصاب بـ **يرام** ، فاتصل بطبيبك واطلع على كيفية توصيل أي طعام أو مواد بقالة دون اتصال (عبر العائلة والأصدقاء أو خدمة التوصيل).

الترطيب مهم للغاية



شرب الماء مهم إذا مرضت ، خاصة إذا كنت تعاني من الحمى ، والتي قد تسبب لك تعرق الماء ، أو إذا كنت تعاني من الإسهال. حاول أن تشرب الكثير من السوائل - فهذه كلها خيارات جيدة:

- ماء
- شاي بالعسل
- مرق
- عصير
- سيلتزر
- مشروبات بالكهرباء

الشاي بالعسل يريحك وقد يساعد العسل أيضًا **في تهدئة السعال** . ربما لا تحتاج إلى مشروبات إلكتروليت خاصة ، ولكن إذا كنت تواجه مشكلة في الأكل أو تعاني من الإسهال أو القيء ، فقد تكون مفيدة. ماء جوز الهند ، ماء القيقب ، المشروبات كلها تندرج تحت هذه الفئة. يمكن أن يساعدك العصير أيضًا في Pedialyte الرياضية و الحصول على بعض العناصر الغذائية ، وقد يسهل ترطيبه لأنه لذيذ

إذا لم تكن على ما يرام ، فمن المهم أن تحافظ على رطوبتك وأن ترتاح قدر المستطاع.

التغذية مهمة ، لكن السعرات الحرارية مهمة أيضًا

ربما سمعت المثل ، "جوع الحمى ، أظعم الزكام" ولكن لا يوجد بحث لدعم ذلك. يحتاج جسمك إلى السعرات الحرارية للحصول على الطاقة للمساعدة في مكافحة العدوى

لا يوجد طعام واحد يبدو أنه يساعد **في علاج أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا** . E و D و C و A هناك بعض العناصر الغذائية - بما في ذلك البروتينات والفيتامينات والزنك - التي تساعد في دعم جهاز المناعة لديك. (احصل على مزيد من المعلومات حول **الأطعمة التي تحتوي على البروتين** والأطعمة **التي تحتوي على فيتامين أ** والأطعمة **التي تحتوي على فيتامين ج** والأطعمة **التي تحتوي على فيتامين د** والأطعمة **التي تحتوي على فيتامين هـ** والأطعمة المحتوية على **الزنك** .)

لا أوصي ببدء روتين مكمل جديد في الوقت الحالي ، خاصةً دون التحدث إلى طبيبك أو اختصاصي التغذية أولاً ، ويرجع ذلك أساسًا إلى أنه من السهل الحصول على العديد من هذه العناصر الغذائية في نظامك الغذائي عن طريق تناول نظام غذائي متنوع. وأيضًا لأنه قد يتم تناولها بكميات كبيرة يؤدي إلى آثار جانبية سلبية

قد يساعدك **العصير المصنوع من الفاكهة والزيادي أو زبدة الجوز في الحصول على السعرات الحرارية إذا لم تكن جائعًا**. حساء الدجاج مريح وقد يكون مفيدًا عند **الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي** . **قد يساعد الزنجبيل** في علاج أي غثيان (جربه في الشاي أو أضفه إلى **حساء الحزر**)

إن محاولة الحصول على سعرات حرارية كيفما يمكنك وتناول الأطعمة التي تساعدك على الشعور بالرضا قد يكون أكثر أهمية من القلق بشأن الحصول على ما يكفي من الزنك أو فيتامين أ

الأطعمة التي يجب الحد منها (ربما لن ترغب في تناولها على أي حال)

الكحول يسبب الجفاف **وقد يشيط جهاز المناعة لديك** ، لذلك إذا بدأت في الشعور بالغثيان ، فتجنب شرب الخمر واستبدله بشيء مرطب.

إذا كنت تعاني من أعراض الجهاز الهضمي ، فقد ترغب في الحد من الأطعمة التي يصعب هضمها مثل الخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة. تأخذ المزيد من الطاقة للهضم وقد تزعج المعدة والجهاز الهضمي. استبدلها بهذه **الأطعمة التي يسهل هضمها** .

البسكويت (والأطعمة القاسية والمقرمشة الأخرى) والأطعمة الحارة وأي شيء حمضي جدًا (الليمون والخل) قد تهيج حلقك إذا كنت تعاني من التهاب الحلق. قد تتسامح مع هذه الأطعمة ؛ مرة أخرى ، هذا يعتمد على الأعراض الخاصة بك.

هل هناك أي شيء يمكنك تحضيره مسبقًا؟

قد ترغب في تناول الأطعمة وبعض الأدوية المتاحة **دون وصفة طبية** لمساعدتك في حالة شعورك بالغثيان. **يتحمد الحساء حيدًا وكذلك** الطواجن. اشتر بعض الأطعمة المثبتة على الأرفف أو الأطعمة المجمدة مثل البسكويت والخبز والفواكه المجمدة. من الصعب التنبؤ بما تريده لأن كل شخص يتأثر بشكل مختلف بهذا الفيروس.

أفضل شيء يمكنك القيام به لمنع الإصابة بالمرض هو الاستمرار في اتباع إرشادات مركز السيطرة على **الأمراض** وإدارة الصحة العامة المحلية بما في ذلك الحد من الاتصال الوثيق مع الأشخاص خارج أسرتك ، وارتداء قناع إذا كنت بحاجة إلى الخروج ، وغسل يديك بشكل متكرر والتنظيف وتطهير الأسطح حول منزلك.

في التغيير بسرعة ؛ من الممكن أن تكون COVID-19 يستمر الوضع المحيط بـ إبقاء قصصنا *EatingWell* المعلومات أو البيانات قد تغيرت منذ النشر. بينما تحاول محدثة قدر الإمكان ، نشجع القراء أيضًا على البقاء على اطلاع على الأخبار والتوصيات باستخدام مركز السيطرة على **الأمراض** ومنظمة **الصحة العالمية** وإدارة الصحة العامة المحلية كمصادر.