



التغذية أثناء فيروس كورونا (كوفيد 19)



ANUH
مستشفى النجاد الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



تعد التغذية السليمة ووفرة شرب المياه أمرين حيويين وهامين.
لذا ينصح بما يلي:

1. تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاجها جسمك.
2. اشرب كمية كافية من المياه.
3. تجنب تناول السكر والدهون والملح لتقليل خطر زيادة الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان

تناول الأطعمة الطازجة وغير المصنعة كل يوم

- تناول الفواكه والخضروات والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا) والمكسرات والحبوب الكاملة (مثل الذرة والشوفان والقمح والأرز البني) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب) يوميًا.
- الكمية: كوبان من الفاكهة (4 حصص)، 2.5 كوب من الخضروات (5 حصص)، 180 جرامًا من الحبوب و160 جرامًا من اللحوم والفاصوليا والبقوليات (يمكن تناول اللحوم الحمراء مرة إلى مرتين في الأسبوع، والدواجن 2-3 مرات في الأسبوع).
- اختر للوجبات الخفيفة مثل الخضراوات النيئة والفواكه الطازجة بدلاً 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.

اشرب كمية كافية من المياه يوميًا

- الماء ينقل المواد الغذائية والمركبات في الدم وينظم درجة حرارة الجسم ويتخلص من النفايات ويسهل حركة المفاصل.
- 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.



- شرب 8-10 أكواب من الماء كل يوم.
- كن حذراً من استهلاك الكثير من الكافيين وتجنب عصائر الفاكهة المحلاة والمشروبات الغازية.

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 النخيل وجوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم).
- اختر اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك التي تكون منخفضة الدهون بشكل عام بدلاً 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 الموجودة في الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة والأطعمة المقلية والبيتزا المجمدة والغطائر والكعك والسمن.

تناول كميات أقل من الملح والسكريات

- عند الطهي وتحضير الطعام، قلل من كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا والبندورة المعلبة).
- قلل من تناول الملح اليومي لأقل من 5 جرامات (حوالي ملعقة واحدة صغيرة)، وتناول الملح المعالج باليود وتجنب الأغذية الغنية بالملح والسكريات .
- اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الأغذية الخفيفة المحلاة مثل البسكويت والكعك والشوكولاتة.



تجنب تناول الطعام في الخارج

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

المرجع: منظمة الصحة العالمية

لمزيد من المعلومات والاستفسار من الممكن التواصل مع قسم التغذية من خلال جوال: 0592444716 رقم المكتب : 5710 أو 5709

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة 797 صندوق البريد: 797
فاكس: +97092389683 البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu
هاتف: +97092331471 الموقع الالكتروني: www.nnuh.org



NajahNNUH