

لمواجهة كورونا.. توصيات الأطباء لتقوية جهاز المناعة في رمضان



الثلاثاء 5 مايو 2020 03:04 م

ينصح الأطباء بالمحافظة على صحة وقوة الجهاز المناعي أثناء الصيام كما هو الحال أيضاً خلال فترة انتشار وباء فيروس كورونا، وذلك من خلال التغذية الصحية المتوازنة وممارسة التمارين الرياضية والنوم الجيد كل ذلك يعمل على تقوية الجهاز المناعي وذلك باتباع توصيات الأطباء جيداً لتطبيقها.

الكربوهيدرات

وأوضح أطباء أن تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات يزيد من إفراز هرمون السيروتونين الذي يرتبط بتحسين الحالة المزاجية، ويعرف باسم "هرمون السعادة" ولذلك يشعر الشخص الذي يتناول الكربوهيدرات بالشعور بالسعادة لفترة وجيزة بعد الأكل مباشرة.

هرمون السيروتونين

وحذراً أطباء من أن محاولة رفع مستوى هرمون السيروتونين بتناول الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، والأطعمة المصنعة، والمخبوزات يؤدي إلى اضطرابات في هرمون الأدرينالين المعروف بأنه هرمون الضغط النفسي كما يسبب شعوراً بالتخمة.

وأوصى الأطباء بتناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على السيروتونين مثل البرغل والحمص ولحم الديك الرومي والأسماك ومنتجات الألبان والخبز والبيض والموز والأناناس والبرقوق والجوز والبندق والفواكه المجففة.

وأشار الأطباء إلى أنه يمكن تلبية الرغبة في تناول الحلوى بتناول الفواكه المجففة والطازجة، أو الحلوى المصنعة من الحليب مع مراعاة عدم الإفراط في تناولها.

النشاط الحركي خلال فترة الحجر

وقلة النشاط الحركي خلال فترة الحجر يسبب بطء في معدل الأيض الأساسي (Metabolism)، لذلك فإن الامتناع عن الطعام والشراب لمدة 15-17 ساعة يسبب بطء معدل الأيض وفي حال لم يتم الحصول على تغذية متوازنة في رمضان فإن ذلك يضعف الجهاز المناعي.

كما ينبغي الإبقاء على قوة الجهاز المناعي خلال شهر رمضان والاهتمام بمحتوى وجبتي الإفطار والسحور والاهتمام بشرب كميات كبيرة من السوائل خلال الفترة من الإفطار إلى السحور.

كما يجب تنوع الأصناف في وجبات الإفطار والسحور وتناول الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية متنوعة مثل الخضروات والفواكه والحبوب واللحوم والبيض والبقوليات ومنتجات الألبان.

تناول الفواكه والخضروات النيئة على الإفطار والسحور

وينصح الأطباء بتناول الخضروات النيئة والفواكه الطازجة على السحور والإفطار لتجنب مشاكل الإمساك وتناول البقوليات الجافة والخضروات بزيت الزيتون على الإفطار مرتين أو ثلاثة أسبوعياً. وأكد الأطباء على ضرورة تناول الأطعمة التي تحتوي على بروتين عالي الجودة مثل البيض واللحوم ومنتجات الألبان، والمزج بين أنواع الأطعمة التي تحتوي على بروتين منخفض الجودة لرفع جودته.

وأوضح الأطباء أن الصيام يشكل خطراً على صحة بعض الأشخاص كمرضى القلب والشرايين، والضغط المرتفع، والسكري، والفشل الكلوي، والسرطان والمسنين والأطفال والحوامل والمضطرين لتناول أدوية بصورة منتظمة.

أهمية السحور

وشدّد الأطباء على أهمية تناول وجبة السحور للراغبين في الصيام، وأوصى بأن تحتوي وجبة السحور على البروتين والكربوهيدرات والدهون، وأن تضم أطعمة تُشعر بالشبع لفترات طويلة كالألياف الضرورية لنشاط الأمعاء.

كما نوه الأطباء بتجنب الأطعمة الدسمة والتي تحوي كميات كبيرة من السكر وملح والأطعمة التي يمكن أن تؤدي لاضطرابات في النوم، مع مراعاة تناول كميات كبيرة من السوائل.

