

«أطعمة مناسبة عند الإصابة بـ«كورونا» و«أوميكرون» 7





تسبب متحور فيروس «كورونا» الجديد «أوميكرون» الأسرع انتشاراً، في تزايد أعداد المصابين بمرض «كوفيد 19» حول العالم؛ ولذلك يتساءل الكثيرون عن أغذية قد تسهم بشكل صحي في مقاومة المرض، والتغلب عليه. ويؤكد المتخصصون في مجال الصحة أن من أبرز أعراض الإصابة بـ«أوميكرون»، هو ألم الحلق، ما يجعل المريض لا يرغب في تناول الطعام.

ولذلك، ينصح دكتور بوب روبرت، مدير معهد المناعة الذاتية في سانت جوزيف هيلث ومؤلف كتاب المناعة القوية، ببعض الأغذية المفيدة وسهلة البلع، لمساعدة المصاب على تناول الطعام، وعدم تدهور صحته، ومنها:

- 1- الزبادي: من أفضل الأغذية التي يمكن تناولها أثناء الإصابة بأوميكرون، لأنه ناعم وبارد ويشعر بالراحة على الحلق وهو مملوء بالبروتين.
 - 2- آيس كريم: تناول الآيس كريم قد يكون خياراً جيداً، ولكن مع الحذر إذا كان الشخص مصاباً بالسكري، فالمثلجات تحتوي على الجلوكوز والبروتين، ما يساعد المريض في المحافظة على وزنه، لاسيما أن معظم المصابين بكورونا يفقدون وزنهم.
 - 3- الشورية: الإكثار من السوائل، خصوصاً الحساء الذي يحتوي على البروتين (الدجاج أو اللحوم) والخضراوات، يساعد في تزويد الجسم ببعض العناصر الغذائية التي يحتاج إليها أثناء محاربة العدوى.
 - 4- المعكرونة: تناول طبق المعكرونة المفضل لديك مع نوع من البروتين (لحوم أو غيرها) وصلصة الطماطم يعد وجبة جيدة خصوصاً بعد أن تبدأ الأعراض في الاختفاء.
 - 5- الخضراوات: الخضراوات المطبوخة بكل أشكالها وأبرزها البروكلي والملفوف كذلك من الأطعمة المفيدة جداً.
 - 6- مخفوق البروتين: ينصح أيضاً بتناول مخفوق البروتين بالفانيليا أو الشوكولاتة، مؤكداً أنه خفيف على المعدة مقارنة بالعصير، ويعزز البروتين في الجسم.
 - 7- تقليل الأطعمة الحمضية: قد يبدو تناول الأطعمة الغنية بالحمضيات وشرب عصير البرتقال للحصول على «فيتامين سي» بمثابة مقوي طبيعي للمناعة عندما تكون مريضاً، لكن وفقاً للدكتور بوب، في حالة الإصابة بأوميكرون، لن يكون ذلك مرضياً لك في الواقع.
- وسيكون من الصعب جداً ابتلاعها مع التهاب الحلق الشديد الذي يسببه المتحور الجديد. ولهذا السبب اقترح بوب البدء بلطف شديد بالأطعمة اللينة.