

المحافظة على نمط غذائي صحي خلال جائحة كوفيد-19

كوفيد-19

تتسبب جائحة كوفيد-19 (المعروفة باسم فيروس كورونا) بالكثير من التغيرات في الحياة اليومية للأفراد في مختلف أنحاء العالم. لكن ثمة ما يمكن القيام به للمحافظة على أسلوب عيش صحي في هذه الأوقات الصعبة.

لعلّ الأهمّ هو تشجيع الجميع على اتباع النصائح الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والحكومات للوقاية من الإصابة بكوفيد-19 وانتقال عدواه. ويعدّ التباعد الجسدي والمحافظة على شروط النظافة الحماية الأفضل لأنفسكم وللآخرين لعدم الإصابة بكوفيد-19. ويمكن الاطلاع على توجيهات منظمة الصحة العالمية من خلال الرابط التالي: www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

التغذية الجيدة

وتتسم التغذية الجيدة بأهمية خاصة أثناء الإصابة بالمرض وبعده. فحالات العدوى لها تأثيرات جسدية بالغة خاصة في حال تسببت بارتفاع الحرارة حيث يحتاج الجسم إلى طاقة ومغذيات إضافية. لذا، من الأهمية بمكان المحافظة على نمط غذائي صحي خلال جائحة كوفيد-19. وفي حين أنّه لا يمكن لأيّ غذاء أو مكملات غذائية الوقاية من الإصابة بكوفيد-19، فإن الحفاظ على نمط غذائي صحي يشكّل جزءاً هاماً من دعم جهاز المناعة وتقويته.

وعمدت أيضاً البلدان التي اتخذت تدابير متشددة للإغلاق والتباعد الجسدي إلى اتخاذ تدابير لحماية القدرة على الحصول على الأغذية ولم تشهد تلك البلدان حتى الآن اضطرابات كبرى في الإمدادات الغذائية. وتقوم منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (المنظمة) وغيرها من الوكالات التابعة للأمم المتحدة بتشاطر أفضل الممارسات لمساعدة الحكومات على ضمان استقرار الإمدادات الغذائية. ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات عمّا تقوم به البلدان ومؤسسات الأعمال الأخرى بهذا الصدد على الرابط التالي:

www.youtube.com/watch?v=cHCWKEOwmnc

ولا يزال بالإمكان شراء واستهلاك ما يلزم لنمط غذائي صحي خلال هذه الأوقات الصعبة. وتختلف الأنماط الغذائية إلى حدّ كبير من مكان إلى آخر تبعاً لعوامل عديدة من بينها العادات الغذائية والثقافة. لكننا، على الرغم من ذلك، فممتلكك، حول الغذاء، الكثير من المعرفة حول كيفية اختيار المزيج الملائم من الأغذية للحصول على نمط غذائي صحي أينما كنا نعيش.

التوصيات

وللحفاظ على أنماط غذائية صحية، تشجع منظمة الفاو الجميع على:

- تناول عدد متنوع من الأغذية ضمن كل واحدة من مجموعات الأغذية ومن مختلف هذه المجموعات بما يؤمن تناول الكمية الكافية من المغذيات الضرورية. وقد أعدت المنظمة نصائح حول النمط الغذائي الصحي في بلادكم من خلال مجموعة من الخطوط التوجيهية بشأن النظم الغذائية القائمة على الأغذية في العديد من البلدان وبإمكانكم الاطلاع على النصائح الخاصة ببلدكم على الرابط التالي:
www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/home/ar/
- تناول كميات كبيرة من الفاكهة والخضار. تؤمن الفاكهة والخضار الطازجة كمًّا وافرًا من الفيتامينات والمواد المعدنية إضافة إلى الألياف التي نحتاج إليها لأنماط غذائية صحية. وحرصًا على الحد من زياراتكم إلى الأسواق أو المتاجر الكبرى، إضافة إلى الفاكهة والخضار الطازجة، بإمكانكم أيضًا شراء فاكهة وخضار مجمّدة أو معلّبة. فهذا النوع من الفاكهة والخضار يحتوي أيضًا على فيتامينات و مواد معدنية. لكن، في سياق عملية تعليب هذه المنتجات وتجهيزها، قد تضاف إليها أحيانًا مكونات أخرى مثل السكر أو الملح أو المواد الحافظة. فتأكدوا من قراءة بطاقات التوسيم لكي تختاروا ما هو الأفضل لكم ولأسررتكم للحد من تناولكم لهذه المكونات.
- اتباع نمط غذائي غني بالحبوب الكاملة والجزويات والدهون الصحية على غرار زيوت الزيتون أو السمسم أو الفول السوداني أو أنواع أخرى من الزيوت الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة. من شأن هذه الأنماط الغذائية أن تعزز جهاز مناعتكم وأن تساعد على خفض الالتهاب.
- مراقبة كمية ما تتناولونه من الدهون والسكر والملح. يلجأ الكثيرون في فترات الضغط العالي إلى تناول الغذاء للشعور بالراحة وهو ما قد يؤدي إلى الاستهلاك المفرط. وعلاوة على ذلك، غالبًا ما تكون الأغذية التي تُشعرنا بالراحة مستساغة (ممتعة) نظرًا إلى احتوائها على كميات عالية من الدهون والسكر والملح والسكريات الحارّة. وحاولوا تجنّب تناول كميات كبيرة من هذه المكونات ليس فقط عندما تبحثون عن أغذية تشعركم بالراحة بل أيضًا في كل ما تتناولونه. ولنتذكر أنّ بطاقات التوسيم مفيدة في هذه الحالة بحيث تساعد المستهلك على الحدّ من شراء وتناول هذه المكونات التي ينبغي أن تكون موجودة بكميات ضئيلة فحسب في أي نمط غذائي صحي.
- مواصلة اتباع شروط النظافة الغذائية الجيدة. في ظلّ جائحة كوفيد-19، قد تزداد مخاوفكم بشأن سلامة الأغذية؛ غير أنّ كوفيد-19 هو فيروس يصيب الجهاز التنفسي وليس مرضًا ينتقل عن طريق الأغذية. وليس هناك ما يدلّ على انتقال هذا المرض عن طريق اللمس من خلال الأغذية التي يتم شراؤها. لكن من المفيد دائمًا أن تتذكر الخطوات الرئيسية الخمس لضمان سلامة الأغذية، ألا وهي: (1) المحافظة على النظافة؛ (2) وفصل الأطعمة النيئة عن تلك المطهّية؛ (3) وطهي الطعام جيّدًا؛ (4) وحفظ الطعام بدرجات حرارة آمنة؛ (5) واستخدام مياه و مواد أولية مأمونة. ويمكن الاطلاع على مزيد من التفاصيل على الرابط التالي: www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys.pdf

• شرب المياه بانتظام. من شأن المحافظة على رطوبة الجسم خاصة من خلال شرب كميات كبيرة من المياه الطبيعية (6 إلى 8 أكواب في اليوم لمعظم البالغين) أن يساعد بدوره جهاز مناعتنا. كما أنّ شرب المياه الطبيعية عوضاً عن المشروبات المحلاة بالسكر أن يساهم أيضاً في الحد من خطر استهلاك كميات كبيرة من السعرات الحرارية للمحافظة على الوزن الصحي.

• الحد من استهلاك الكحول. قد يلجأ الكثيرون إلى التعامل مع حالات الضغط من خلال تناول مشروبات كحولية. وإنّ القيمة التغذوية لهذه المشروبات محدودة ولكنها تحتوي على كميات عالية من السعرات الحرارية ويرتبط الفرط في استهلاكها بالعديد من المشاكل الصحية. لذا توخوا الاعتدال لدى تناولكم الكحول.

ويخشى الكثيرون نفاذ الأغذية من على رفوف المتاجر الكبرى. لكنّ الرفوف الفارغة تشير في معظم الحالات إلى وجود عقبات تحول دون وصول بعض المنتجات إلى المستهلكين ولا تعني أنّ الإمدادات الغذائية غير متوفرة على الإطلاق. ويسعى حالياً العديد من الباعة بالتجزئة في مختلف أنحاء العالم إلى رفع هذا التحدي من خلال الاستعانة بعدد إضافي من العمال ملء الرفوف على وجه السرعة وخفض ساعات العمل في المحال بما يتيح إمكانية تجديد المخزونات وتكليف العمال بمهام مختلفة للمساعدة على ملء الرفوف. ولزيت من المعلومات العامة عن الإمدادات الغذائية، يمكن الاطلاع على الأسئلة المتكررة التي أعدتها المنظمة: www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/ar/

وباستطاعتكم أيضاً شراء الأغذية التي تحتاجون إليها عبر الإنترنت مباشرة وطلب إيصالها إلى منزلكم. وهذا ممكن في مناطق عديدة من خلال المتاجر الكبرى أو الباعة الرئيسيين بالتجزئة عبر الإنترنت. وهذا ممكن كذلك من خلال النظم الزراعية المدعومة من المجتمع المحلي حيث يقوم صغار المزارعين ببيع منتوجهم إلى المستهلكين مباشرة ومن خلال أغذية معبأة جاهزة للتسليم إلى منازلهم. وهذه طريقة أخرى لدعم المزارعين المحليين.

وتتترح المنظمة عدم شراء كميات بما يفوق حاجات أسرركم للحد من خطر هدر الأغذية التي قد لا تحتاجون إليها. وتوصي المنظمة أيضاً بتطبيق الخطوات التسع البسيطة للحد من الهدر الغذائي على مستوى الأسر المعيشية. (1) اطلبوا حصصاً غذائية أصغر حجماً؛ (2) أحبوا بقايا الوجبات؛ (3) قوموا بالتبضع الذكي؛ (4) اشترؤوا فاكهة وخضاراً "قبيحة"؛ (5) تأكدوا مما في الثلاجة؛ (6) استهلكوا أولاً أولى الأغذية التي اشترتتموها؛ (7) افهموا جيداً التواريخ الموضوعية على الأغذية؛ (8) حوّلوا المهدر إلى سماد طبيعي؛ (9) التقاسم يعني العناية: أعطوا من هم بحاجة إلى مساعدة. مزيد من المعلومات هنا: www.fao.org/platform-food-loss-waste/ar/

وبما أنّ الكثيرين موجودون حالياً في منازلهم مع أولادهم، يمكن الاستفادة من هذا الوقت معاً لتعريف الأولاد على عادات سترافقهم مدى الحياة وتدعم الأنماط الغذائية الصحية. ويمكن الحصول على مجموعة من الأنشطة المرحة للأولاد في المنزل عن الأنماط الغذائية والتغذية الصحية ضمن "شارة التحدي الخاص بالتغذية" (Nutrition Challenge Badge) بالضغط هنا:

www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/nutrition

وتذكروا أنه إضافة إلى الأنماط الغذائية الصحية، ثمة عوامل أخرى في أسلوب العيش التي تشكل عنصرًا حاسمًا في الحفاظ على الرفاهية وعلى جهاز مناعة صحي. ومن مقومات أسلوب العيش الصحي استراتيجيات إضافية على غرار:

- عدم التدخين؛
- وممارسة الرياضة بشكل منتظم؛
- والنوم لساعات كافية؛
- والحد قدر المستطاع من الضغط والتعامل معه.