



KADIN EMEĐİNİ
DEĐERLENDİRME
VAKFI

برنامج تعزيز الصحة العامة على مستوى الحي بقيادة المرأة



تم إعداد مشروع "تمكين مرونة وقوة تحمل المجموعات الهشة والحساسة في تركيا خلال فترة وباء Covid 19" عبر العمل المشترك لجامعة بيلكنت وجامعة باشكنت ووقف دعم جهود المرأة وباحثون انضموا من وزارة الصحة التركية. تقع مسؤولية المعلومات الواردة في هذه المذكرة بالكامل على عاتق خبراء المشروع ولا تعكس آراء السفارة البريطانية."

تم إعداد هذه المذكرة بناءً على العرض التقديمي للبروفيسورة الدكتورة **Berna Karakaş** بتاريخ 22 أكتوبر/ تشرين الأول 2020

التغذية الصحية في فترة كوفيد-19 – مذكرة المعلومات



يجب تناول 3 وجبات رئيسية في اليوم وعدم تخطي وجبة الإفطار. في الوقت نفسه، يوصى بإعداد وجبات خفيفة بين الوجبات حسب الحاجة. من المهم أن يكون محتوى الوجبة الخفيفة غنياً وذو جودة عالية. فمثلاً، يمكن تناول منتجات الألبان مع البذور الزيتية أو الفاكهة.

يمكن بسهولة اتباع نظام غذائي متوازن وصحي من خلال إعداد طبق صحي.

يمكن ملء الطبق الغذائي الصحي على النحو التالي: يمكن أن يتكون نصف الطبق من خضروات و/أو فواكه، ونصف النصف المتبقي عبارة عن خبز ومجموعة أطعمة من الحبوب، أما النصف الأخير (ربع الطبق) يمكن أن يتكون من أطعمة غنية بالبروتين.

عند اختيار الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، يجب تجنب الأطعمة التي تسمى الكربوهيدرات البسيطة والتي تحتوي على السكر النقي الذي يمتزج بسرعة في الدم. بدلاً من ذلك، يجب تفضيل الكربوهيدرات المعقدة (مثل خبز الحبوب الكاملة، والبرغل، والقمح المكسور، والمعكرونة).



من المهم الانتباه إلى استهلاك الخضار والفواكه الطازجة خلال فترة COVID-19. حيث تقوي جهاز المناعة من خلال الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تحتويها.

في فترة COVID-19 ، لا يوجد "طعام خارق" مفيد للمرض. التغذية هي نظام متكامل والنظام الغذائي الصحي فعال عندما يتم تطبيقه بشكل مستمر، لذلك يجب تجنب اتباع نظام غذائي وحيد النوع إن أمكن.

لا يوجد دليل على أن COVID-19 ينتقل عن طريق الطعام. لهذا السبب، يكفي الغسل جيداً قبل الاستهلاك.



خلال فترة COVID-19 ، زادت الساعات التي نقضيها في المنزل، لذلك قد لا نشعر بالعطش. ولكن، لكي يعمل الجهاز المناعي بشكل جيد، من الضروري استهلاك 2-2.5 لتر من السوائل يوميًا، يفضل أن يكون معظمها ماء.

- لا يوجد دليل علمي يشير إلى أن الأفراد المصابين بمرض COVID-19 تعافوا من المرض بمشروبات ساخنة تحتوي على الملح والليمون. يجب أن تكون حريصًا بشكل خاص على نسبة استهلاك الملح لأنه يرتبط ارتباطًا وثيقًا بارتفاع ضغط الدم.
- يمكنك شرب مشروب يحتوي على الليمون ولكن من الأفضل عدم شرب المشروبات الساخنة جدًا لتجنب تهيج الحلق.
- لا ينصح بالملح الصخري لأنه قد يحتوي على معادن ثقيلة وغير معالج باليود. بدلاً من ذلك، يجب أن تستخدم الأملاح المدعمة باليود.



عندما تكون هناك مشكلة في عادات الأكل لدى الأطفال، يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن الطفل قد يكون يشعر بالاشمئزاز من هذا الطعام.

إذا كنت تعتقد أن هناك سببًا آخر، فيمكنك أن تعرض عليه أن تقوموا بالطهي معًا أو المحاولة مرة أخرى لجعل الطفل يستعد لتناول هذا الطعام مرة أخرى وذلك عبر استخدام أسلوب التلعيب (استخدام اللعب).

ولكن إذا كانت هناك حالة حساسية لدى الطفل، فيمكنك الذهاب إلى مراكز صحة الأسرة للحصول على خدمة طبيب اختصاصي تغذية مجانية من أجل البدائل.

- لا ضير من غسل الخضار أو الفاكهة بالماء مع الخل، لكن من المفيد تركها لمدة قصيرة فقط (3-5 دقائق) ومن دون تقطيعها.
- من الممكن علمياً دعم الجهاز المناعي عند استخدام أطعمة مثل الفلفل الحار والمخللات والثوم دون مبالغة. ولكن، يجب التأكيد هنا على أنه إذا كنت تعاني من مرض مزمن آخر، فقد لا يكون الفلفل الحار أو المخلل أو الثوم مفيداً لجسمك، ويجب توخي الحذر في هذه الحالة.



خلال فترة COVID-19 ، إذا كان من الضروري تناول الطعام في الخارج، فمن الضروري تجنب التواجد في منطقة مغلقة والإنتباه للتواجد في منطقة مفتوحة. يجب في كل الأحوال وخاصة إذا تم تناول الطعام في الداخل، فمن الضروري تناول الطعام في وقت قصير ثم ترك المكان على الفور.

بالإضافة إلى ذلك، لا توجد أي بيانات علمية توضح أن COVID-19 ينتقل عن طريق الأطعمة الساخنة.



فيتامين د هو فيتامين مهم للغاية لجهاز المناعة في الجسم.

ومع ذلك، فإننا لا نأخذ فيتامين د إلى أجسامنا من خلال الطعام، فالمصدر الرئيسي لفيتامين د هو الشمس.

لهذا السبب، نحتاج إلى أخذ حمام شمسي على أذرعنا و/أو أرجلنا في أي وقت نرغب فيها في الشتاء، وفي ساعات الصباح والمساء في فصل الصيف.

معلومات التواصل بخدمات التغذية المجانية التابعة لمديرية الصحة التركية:

İstanbul:

<https://istanbulism.saglik.gov.tr/TR,58165/saglikli-beslenme-ve-obezite-danisma-birimidiyetisyen.html>

Gaziantep:

<https://gaziantepism.saglik.gov.tr/TR,182619/beslenme-danismanligi-hizmeti.html>