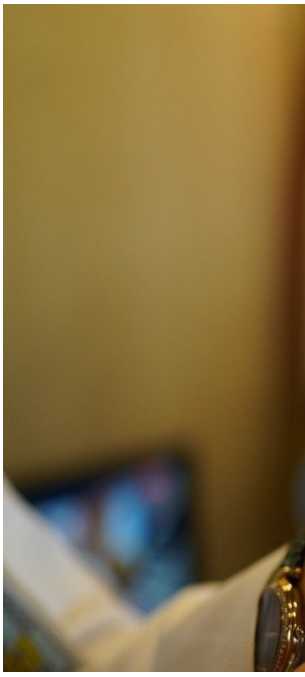
نصائح للتغذية الجيدة بعد الحصول على لقاح كورونا



يقولون أن "الطعام نصف العلاج..يبدو أن هذه النصيحة نالها التوفيق، إذ تشير دراسات عدة إلى أهمية التغذية أثناء العلاج وفي فترة النقاهة، والآن كذلك توجد نصائح بالتغذية الجيدة بعد الحصول على لقاح كورونا.

لكن ما هي الأغذية التي يجب أن يتناولها الشخص بعد حصوله على اللقاح لتجنب الآثار الجانبية له، والسيطرة على مضاعفاته ومساعدة الجسم على التعافي في أسرع وقته.

"موقع verywellhealth"، المعني بالشؤون الصحية، نصح بـ6 أغذية للحصول على هذه النتيجة، في المقابل حذّر من تناول الأطعمة السريعة والمعالجة، في هذا التقرير نستعرض لكم الأغذية التي عليكم الحرص عليها بعد الحصول على اللقاح.

في الماء كل الفوائد، فشرب الماء يساعد في دعم جهاز المناعة وتكوين الأجسام المضادة بعد التطعيم، لذلك أحرص على تناول كميات كبيرة من الماء يوميا لحماية جسمك من الأمراض المختلفة، وتقويته كذلك على مواجهة أية أخطار.

الأسماك

أحرص دائما على الحصول على أوميغا 3، وهي دهون صحية تحمي القلب وتمنع انسداد الشرايين، وتخفض ضغط

الدم وتقلل من التهابات الجسم، ويمكن أن تجدها في أسماك السلمون والتونة.

المحار

تناول المحار يساعد على إنتاج المزيد من البروتينات لمحاربة الالتهابات الفيروسية، كونه غنى بالزنك، وهو معدن يعمل على إزالة مسببات الأمراض من الجسم.

الفواكه والخضراوات

تعد الخضروات والفواكه غنية من أقوى المحاربين للأمراض بشكل عام، وتعمل على تقوية الجهاز المناعي للشخص، خاصة تلك الغنية بفيتامين C، فاحرص على تناولها بشكل منتظم، وأدخلها في نظامك الغذائي. ويمكن أن تجدها في البرتقال والفلفل الأحمر والسيانخ والبروكلي وغيرها.

المكسرات

تصنف المكسرات كونها أحد أهم مصدر الحصول الفيتامينات والمعادن التي تعمل على دعم نظام المناعة الصحي وحماية القلب لذلك أحرص على تناول الكاجو والجوز واللوز والفستق .

شوربة الدجاج

أحرص على إضافة قطع الجزر والبصل والكرفس إلى شوربة الدجاج للحصول على نتيجة جيدة في تخفيف الأعراض التي تأتي مع مكافحة المرض.

وفي هذه الخضروات معادن أساسية مثل البوتاسيوم والحديد، وهي مصادر رائعة للبيتا كاروتين، الذي يعد أحد أشكال فيتامين A الذي يعمل كمضاد للأكسدة. فوجود هذه المعادن إلى جانب الدجاج الذي يوفر كمية كبيرة من البروتين، يستطيع جسم الحفاظ على عمل الجهاز المناعي بكفاءة.