بدائل لتغذية صحية عند نقص الموارد الأساسية



يخضع معظم الأشخاص في العالم على إثر تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد لنظام الحجر المنزلي في ظل تعطل العمل في معظم المجالات، إضافة إلى منع الخروج من المنزل واختلاف ساعات السماح والنظام في كلّ دولة عن الأخرى.

ونتيجة للحجر المنزلي تنتج تغيرات عديدة في نمط الحياة الذي يتبعه الأشخاص. وهي تغيرات تعتمد على الشخص، فبإمكانه الاستفادة من فترة الحجر لإحداث تغيرات صحية في نمط حياته وسلوكياته، كما بإمكانه الخضوع للتغيرات السلبية التي ستؤثر سلباً على صحته وقد تزيد من فرصة إصابته بفيروس الكورونا.

أحد أهم التأثيرات السلوكية هو عدم انضباط ساعات النوم والسهر لساعات طويلة، مما يسبب قلة ساعات النوم واللجوء إلى النوم المتقطع، ويعتبر كلاهما سلوكاً غير صحي يؤدي إلى إحداث خلل في نظام الجسم وتوازنه، إضافة إلى تأثيره السلبي على الأيض في الجسم وعلى المناعة، وبالتالي يجعل الشخص عرضة للإصابة بالعدوى الفيروسية. ولهذا يجب الحفاظ على ساعات نوم منتظمة ومتواصلة ليلاً بما يتناسب مع المرحلة العمرية، فمثلاً على الشخص البالغ نوم 8-7 ساعات متواصلة ليلاً بينما على الأطفال نوم 10-9

ساعات متواصلة ليلاً.

أما التأثيرات على التغذية فتتمثل بنظام الوجبة الواحدة، إذ يتناول الشخص وجبة الغداء كأول وجبة باليوم وقد يتناولها بكمية كبيرة إضافة إلى الطعام الليلي، فيزيد استهلاك الطعام ليلاً خلال ساعات السهر ويزيد استهلاك أطعمة عالية السعرات الحرارية مثل الحلويات والمقرمشات وغيرها من الأطعمة التي تحل محل الوجبات الصحية، وبالتالي تعرضك لمخاطر صحية وحدوث خلل تغذوي ونقص في مخازن الفيتامينات والمعادن.