

תזונה בעת קורונה – שאלות ותשובות

שאלה: האם קיים קשר בין תזונה לבין מחלת קורונה?

תשובה: אין קשר ישיר בין תזונה לבין קורונה אבל תזונה בריאה המכילה את רל המזונות הבריאים יכולה לחזק את המערכת החיסונית ולאפשר לנו להתמודד טוב יותר עם מחלות שונות כולל קורונה, חשוב גם להקפיד לא לעלות במשקל מעל המשקל הרצוי מאחר והמשנה מהווה גורם סיכון לתחלואה קשה יותר כמו גם סוכרת ומחלות לב.

קשר שלילי: המתח, הלחץ, הכאוס, הבדידות, סדר היום המשתנה והחוסר בתנועה, גורמים לתזונה שלנו לצאת מאיזון ולקבל החלטות לא בריאות ועל כן חשוב להקפיד גם על סדר יום בנושא האכילה חשוב מה כמה וכיצד אנחנו אוכלים.

שאלה: עוד יום עלי בבידוד, ואכלתי רק שטויות ולא אוכל אמיתי. איך עושים את זה נכון?

תשובה: התארגנות מראש: כדאי לתכנן את יום המחר ואפילו לכתוב את התכנון על הנייד במחשב או על דף נייר:

- כתבו לעצמכם תפריט – 'מה נאכל מחר'.
- קבעו זמנים לאכילה, וזמנים לאי אכילה.
- אחרי שתנסו את זה יום אחד, תהיו מוכנים לשלב הבא - תכנון תפריט שבועי! הוא יעזור לכם מאוד לאכילה מגוונת ובריאה.
- מה שחשוב זה לא להתייאש, כל יום, וכל ארוחה, אפשר להתחיל מחדש

שאלה: מה מומלץ לאכול בבידוד?

- תשובה: גם בזמן בידוד חשוב לשמור על אכילה בריאה. ההמלצות התזונתיות בבידוד מבוססות על ההמלצות התזונתיות הלאומיות. והן כוללות:
- מגוון מזונות טריים מהצומח כמו פירות וירקות בשלל צבעים צורות וטעמים.
- גונו והוסיפו לארוחות לאורך היום בשמן זית, אגוזים, שקדים וזרעים, קטניות, טחינה, מוצרי חלב או תחליפיו ללא תוספות
- שלבו לאורך השבוע ביצים, דגים ו/או עוף גולמיים ובשלו אותם בעצמכם
- תבלו במידה בצמחי תבלין טריים
- הימנעו מצריכת אלכוהול, מחטיפים, ממתקים ומשקאות מתוקים.
- שותים בעיקר מים, ואם אפשר או רוצים – גם תה או קפה. גם בבידוד הביתי נמנעים ממשקאות ממותקים ומתוקים

שאלה: שמעתי שתוסף ויטמין C וכל מיני הבטחות יעזרו לי להשמר מפני קורונה

תשובה: לא ידוע עדיין על תוספי תזונה, מזון או תערובת מזון או צמחי מרפא אשר יכולים לשמש כטיפול מונע הדבקה במחלה או כטיפול למי שכבר נדבק בה. יש להזהר כי שימוש בתוספי תזונה מסוימים יכול לגרום אף לנזק. כדי להגן על עצמנו מפני מחלות עלנו לקיים אורח חיים בריא הכולל תזונה בריאה ופעילות גופנית, יחד עם חיזוק משאבי נפש ורוח.

שאלה: חברים ושכנים שמים לי מחוץ לדלת הבידוד שתייה ממותקת וחטיפים. מה עושים?

תשובה: לא נעים זה לא כדאי. חבריך ושכניך אהבים אותך מאוד

- בקש מהם את מה שהם יודעים – המוצרים האלו לא טובים עבורך
- הם בהחלט מוזמנים להביא מזונות מזינים ותבשילים ביתיים
- ביננו, אפשר לשמח גם בפרח או בציר

שאלה: אני חושש לצאת לסופר המקומי. אני יכול להזמין באונליין. האם יש לכם רשימת קנייה מומלצת?

• תשובה: בהחלט! הנה [קישור לקובץ רשימת קניות מומלצת](#)

רגש	במקום לאכול	פעולה מרגיעה
שעמום	=	קריאת ספר
עצבנות	=	מקלחת
כעס	=	ריקוד ומוזיקה טובה

• וקישור נוסף [לסל קניות בריא בתקופה זו](#)

שאלה: בשבוע הראשון של הבידוד הרגשתי מצוין, ביומיים האחרונים אני דיי מבואס וגם אוכל הרבה שטויות. מה יכול לסייע בידי להרמת המורל ולעשות בחירות מושכלות מבחינת האוכל?

תשובה: נכון, לא קל בבידוד, זה ברור ומובן. כדאי לעשות טבלה ובה תכנן פעולה לכל רגש. כמו – שעמום=קריאת ספר. עצבנות=מקלחת. כעס = ריקוד ומוזיקה טובה. תכנן סדר יום לאכילה וזמינות רק של מזונות בריאים יעזרו גם הם להמנע מאכילה לא מתוכננת ולא בריאה.

שאלה: אני בבידוד, בחופשת לידה ומניקה. האם אני יכולה להמשיך להניק?

תשובה: אישה מניקה החולה בקורונה או נמצאת בבידוד יכולה להמשיך להניק את תינוקה אך עליה להקפיד על רחיצת ידיים יסודית לפני ההנקה ועל כיסוי הפה והאף במסכה או בד זמין אחר בעת ההנקה. אישה המעוניינת לשאוב חלב-אם צריכה להקפיד על רחיצת ידיים לפני השאיבה והנגיעה בבקבוק ובמשאבה ובמידת האפשר לתת לאדם אחר להאכיל את התינוק.

שאלה: יש לנו זמן ומתחשק לנו בבידוד להכין תבשילים בריאים מה אתם מציעים?

תשובה: אתר אפשרי בריא מזמין אתכם למגוון תפריטים בריאים, קלים וטובים עבורכם.

<https://www.efsharibari.gov.il/eat-healthy/healthy-nutrition/mediterranean-diet/eating-healthy-during-quarantine/>

שאלה: מה עושים כשנגמרים הביצים בסופר?

תשובה: קל מאוד להחליף ביצים במוצרי מזון אחרים במתכונים עוגות, מאפים, קציצות ואפילו בחביתה. קמחי קטניות, קמח תפוחי אדמה, טחינה או חמאת בוטנים, בננה או רסק תפוחים הם רק חלק מתחליפי הביצים. בהתאם לסוג המזון שאתם מכינים. התנסו במתכונים חדשים ותופתעו לגלות את התוצאות