

Рекомендации по правильному питанию в условиях самоизоляции

В связи со сложившейся обстановкой в результате распространения инфекционного заболевания, который вызван новым коронавирусом (COVID-19), многим жителям нашего региона рекомендовано оставаться дома (режим самоизоляции). И у многих возникает вопрос о правильном питании, которое поможет укрепить здоровье при постоянном пребывании дома.

Находясь постоянно дома, значительно ощущается нехватка свежих овощей, фруктов и т.д., а это снижает возможность получать разнообразное и правильное питание. А значит, иммунная система организма может отреагировать в негативную сторону. Но даже при сложившейся ситуации возможно сделать питание рациональным.

По рекомендациям всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для того, чтобы продолжать питаться правильно следует:

1. Перебрать продукты питания, которые есть в наличии, и определиться со сроками годности продуктов. Первыми потреблять продукты с наименьшим или ограниченным сроком годности. Это означает, что начинать надо со свежих (фрукты и овощи) и скоропортящихся продуктов (например, молочные продукты).

2. Если, все таки оказалось, что овощей и фруктов приобретено много, то возможно их следует заморозить и использовать по мере необходимости.

3. Следите за условиями хранения продуктов (продукты питания хранятся при безопасной температуре (ниже 5°C) в холодильнике).

4. Отдавать предпочтение еде, приготовленной в домашних условиях. Во-первых, Вы приготовите исключительно то, что нравится Вам. Во-вторых, Вы будете уверены в качестве приготовленного.

5. Обязательно следует помнить о порциях, которые Вы потребляется, находясь постоянно дома. Напоминаю, что идеальным объемом порции пищи за один прием равняется размеру Вашего кулака. Детская порция должна быть меньше, чем у взрослого. Частота приема пищи должен быть 3-5 раз в день.

6. При приготовлении пищи, помните о правилах безопасности. Соблюдайте гигиенические требования к приготовлению пищи: кухонные принадлежности и руки должны быть чистыми, сырые продукты должны лежать отдельно от готовых или свежих.

7. Помните, что находясь на самоизоляции, стоит откорректировать потребление жиров. Возможно, Вы стали меньше двигаться, а значит, в еде надо ограничить потребление жиров до уровня менее 30% от совокупности потребления энергии (не более 10% от общего объема может приходиться на насыщенные жиры). Это возможно при приготовлении еды на пару, при тушении и отваривании пищи. Исключите жарку продуктов. Отдавайте предпочтение источнику ненасыщенных жиров - рыбе, орехам. Не потребляйте кожу птицы, сало мяса, колбасные изделия и другие продукты промышленного производства.

8. Поможет избежать переедания – клетчатка, которой много содержится в овощах, фруктах, цельнозерновых продуктах.

9. Конечно, находясь в условиях самоизоляции, не обойтись без потребления консервированных или переработанных продуктов. Но, помните, что многие из них содержат большое количество соли. Поэтому, напоминаю, что норма потребления соли в день – менее 5 г. Каким образом можно контролировать уровень потребления соли? Предлагаю промывать, например, консервированные бобовые продукты. А если Вы используете соленья в виде огурцов и помидоров, которые есть в каждом доме, то не солите основные блюда, с которыми Вы планируете их есть. Вкус еде можно придать с помощью специй.

10. Если очень хочется сладенького, то не забывайте о норме в 6 чайных ложек сахара в день. Лучше получить его через фрукты, которые могут быть не только свежие, но и замороженные, а также в виде сухофруктов. Не злоупотребляйте медом, пищевую нагрузку которого также следует учитывать при подсчете потребляемых килокалорий.

11. Не забывайте, что находясь в домашних условиях, возможно и в условиях снижения физической активности, следует следить за питьевой нагрузкой. Жидкость очень нужна, предпочтения следует отдавать воде. Возможно, добавив в нее свежемороженые фрукты, ягоды, а может быть цитрусовые или мяту, Вы предпочтете морсы или компоты, но не злоупотребляйте добавлением в них сахара. Ограничьте себя в крепком чае или кофе, так как это может спровоцировать обезвоживание, и даже повлиять на сон и цвет кожи.

12. Избегайте злоупотребления алкоголем. В условиях снижения иммунитета и физической активности он значительно снизит способность организма противостоять инфекционным заболеваниям, в том числе и COVID-19. А еще он снижает Вашу способность контролировать объемы потребляемой пищи, а значит, может способствовать набору веса.

Находясь дома, у нас появилась возможность проводить больше времени со своей семьей, постараться лучше узнать своих детей и близких, поделиться с ними своими мечтами и достижениями, возможно даже за домашним столом. Главное, питаться правильно, стараться делать физические упражнения и получать удовольствие от общения с близкими.

Будьте здоровы!

Заведующий отделом мониторинга здоровья –
врач по медицинской профилактике
Пензенского областного центра медицинской
профилактики

Светлана Белкина.