

Рекомендации по питанию

при **самоизоляции**

Правильное питание чрезвычайно важно для здоровья, особенно в то время, когда резервы иммунной системы необходимы для борьбы с инфекцией.

1. **Планируйте покупки – покупайте только необходимое.**
2. **Используйте в первую очередь свежие и скоропортящиеся продукты.** Хорошим вариантом питания являются замороженные фрукты и овощи – они долго не портятся и часто схожи по своему питательному составу со свежими продуктами.



3. Готовьте дома.



4. Пользуйтесь услугами доставки еды.

5. Следите за размерами порций. Правильно рассчитать размер порции бывает непросто, особенно



если вы готовите сами. Долгое пребывание дома, особенно в одино-

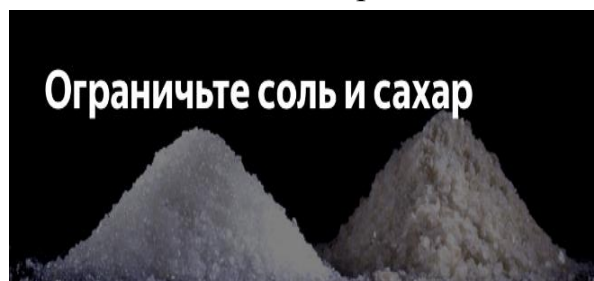
честве или без дела, может способствовать перееданию.

6. При приготовлении пищи для себя и других важно **соблюдать требования гигиены**, чтобы избежать заражения продуктов и вызванных этим заболеваний.

7. **Ограничьте потребление соли** - старайтесь не солить блюда в процессе приготовления и за столом. Лучше поэкспериментируйте со свежей или сушеной зеленью, или специями, чтобы придать блюдам вкус.

8. **Ограничьте потребление**

сахара. Если вам хочется сладкого, предпочтение всегда следует отдавать свежим фруктам. Приемлемой альтернативой являются также замороженные фрукты, фрукты в собственном соку (не в сиропе) и сухофрукты без добавления сахара.



9. **Ограничьте потребление жиров** - лучше готовить еду на пару, использовать гриль или тушить, но не жарить. При необходимости используйте для приготовления пищи небольшое количество ненасыщенных жиров, таких как рапсовое, оливковое или подсолнечное масло. Отдавайте предпочтение продуктам, содержащим полезные источники ненасыщенных жиров, таким как рыба и орехи. Чтобы ограничить потребление насыщенных жиров, обрезайте излишки сала с мяса и птицы и выбирайте мясо, очищенное от кожи. Сократите потребление таких продуктов, как красное или жирное мясо, сливочное масло и жирные молочные продукты, пальмовое или кокосовое масло, твердый кулинарный жир и сало. Избегайте продуктов, которые обычно содержат трансжиры, таких как переработанные или обжаренные продукты – например, пончики или выпечка, – в том числе печенья, изделий из песочного теста, замороженной пиццы, крекеров и маргарина.



10. Потребляйте достаточное количество клетчатки. Клетчатка полезна для пищеварительной системы и надолго оставляет ощущение сытости, что помогает избежать переедания.

11. Потребляйте достаточное количество жидкости. Для здоровья важно, чтобы в организм поступало достаточное количество жидкости.



Самый полезный и дешевый напиток – вода. Замена сахара содержащих напитков водой – лучший способ сократить потребление сахара и излишних калорий. Старайтесь не пить в больших количествах крепкий кофе, крепкий чай и особенно содержащие кофеин прохладительные или энергетические напитки. Это может привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон.



12. Избегайте употребления алкоголя или постарайтесь его сократить.

Употребление алкоголя не только изменяет восприятие реальности и приводит к появлению зависимости, причиняя вред независимо от употребляемого количества, но и ослабляет иммунную систему. Таким образом, употребление алкоголя и особенно злоупотребление им снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая COVID-19. Будучи психоактивным веществом, алкоголь влияет на психическое состояние и способность принимать решения, повышая риск падений и травм, а также насилия в условиях пребывания в режиме совместно с кем-либо. Известно, что употребление алкоголя усугубляет проявления депрессии, тревожности, страха и паники, которые могут обостриться в период самоизоляции.

Решительно исключите употребление любого вида алкоголя в качестве профилактики или лечения коронавирусной инфекции COVID-19.

Алкоголь не является необходимой составляющей рациона и не сочетается со здоровым образом жизни, так что лучше исключить его из списка покупок.



13. Собирайтесь за столом всей семьей

Временное ограничение социальных контактов в связи со вспышкой COVID-19 привело к тому, что многие семьи стали проводить больше времени вместе, и у них появилась возможность собираться за одним столом. Семейные завтраки, обеды и ужины позволяют родителям показать своим детям пример здорового питания и укрепить семейные узы.

Поскольку приходится проводить дома больше времени, появляется возможность готовить полезные блюда вместе с детьми, что поможет им получить важные навыки, которые пригодятся во взрослой жизни. Если разрешить детям самим выбрать овощи к обеду или ужину, они будут есть их с большей охотой. Когда в приготовлении еды участвуют дети, важно выбирать простые блюда и учить детей правилам пищевой безопасности (в том числе мыть руки, протирать поверхности и не употреблять в пищу некоторые продукты в сыром виде).

ности и не употреблять в пищу некоторые продукты в сыром виде).