

Питание и пандемия

Говорят, здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. Как утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% - образом жизни. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению. Здоровье – это основа благополучной жизни. Во всех цивилизованных странах, где конкуренция очень высока, люди давно поняли ценность здоровья и всеми силами стремятся его сохранить, начиная с юных лет. Одним из главных факторов, определяющих наше здоровье, является питание.

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить», - говорил Сократ.

Организм человека - это уникальный «химический комбинат», в котором протекает множество разнообразных химических реакций. Согласно закону сохранения энергии, человеку необходимо поддерживать некоторый запас энергии. Расход энергии, как известно, восполняется посредством питания. Главные компоненты пищи - углеводы, белки, жиры. В результате пищеварения эти вещества превращаются в более простые и разносятся кровью во все клетки организма, где окисляются кислородом, доставляемым кровью из легких.

Молекулы пищевых веществ служат материалом для построения всех клеток нашего организма. В то же время молекулы пищи «сгорают» внутри нас и снабжают организм энергией, необходимой для поддержания его постоянной температуры, физической и мыслительной деятельности.

Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

Общие рекомендации



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30 % от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

! По возможности, исключите:
сладкую газировку
и энергетики;
жирное, соленое, жареное;
кондитерские изделия;
фастфуд;
алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.

Рекомендации по питанию во время пандемии

Питьевой режим очень важен. Помните, что микроорганизмы, провоцирующие болезнь, процветают в пересохшем горле и носовых проходах. Поэтому обильное питьё помогает восстановить влажность слизистых оболочек и повысить защиту от вирусов. Отличные варианты – чай с лимоном, отвар шиповника, компот из сухофруктов или морсы из ягод.

Полезные продукты. Питание в период эпидемии должно быть лёгким и включать как можно больше фруктов (особенно цитрусовых) и овощей (квашеная капуста, редька).

Чеснок. Многие не любят его из-за запаха, который он придаёт дыханию. Но чеснок содержит аллицин, который является естественным противовирусным средством. Добавляйте его в готовые блюда, а потом просто почистите зубы.

От чего отказаться в разгар пандемии

Любые газировки и сладкие напитки. Они обезвоживают организм, что при любой вирусной инфекции, а тем более при гриппе, опасно. В обезвоженном организме, «заряженном» сахаром, любая инфекция будет развиваться быстрее.

Сладости. Высокий уровень сахара в крови снижает активность лейкоцитов. А именно эти клетки защищают нас от вирусов и бактерий.

Фастфуд в любом виде. Гамбургеры и чипсы содержат массу искусственных красителей, консервантов и улотшителей вкуса. На их выведение организм тратит слишком много усилий, и это открывает ворота инфекции. Кроме того, такие продукты не содержат витаминов и микроэлементов, без которых иммунная система не может эффективно работать.

Во время болезни

Если грипп или какая-то вирусная инфекция вас всё-таки свалили с ног, то соблюдение правил питания становится ещё более важным.

Требование к питьевому режиму сохраняется. Пить нужно как можно больше, чтобы вымывать из организма вирус и продукты его деятельности. Снимать интоксикацию поможет любой тёплый (только не обжигающий) напиток. Мы снова говорим про чай с лимоном, малиной, мёдом, имбирём (их можно чередовать или сочетать), отвар шиповника. Не забывайте также про компоты и морсы.

Молоко с мёдом помогает справиться с болезнью. Но у некоторых людей именно этот напиток вызывает ухудшение пищеварения. Так что действуйте по обстоятельствам, учитывая особенности своего организма.

Отличным блюдом для любого пациента с вирусным заболеванием является крепкий куриный бульон. При варке в него можно положить лук, морковь и сельдерей, которые придадут ему более плотный вкус и обогатят полезными веществами. После варки их вынимают, а вот варёное куриное мясо можно оставить в бульоне. Это блюдо придаёт сил и избавляет от многих симптомов вирусной инфекции.

Помните про чеснок. Если вы уже болеете, то запах никого не потревожит, а вы поможете организму быстрее справиться с вирусом. Не нужно есть головку за головкой – достаточно покрошить зубчик-другой в уже готовые блюда.

Пряности, такие как кориандр, корица, имбирь, способствуют усилению потоотделения. Это помогает выводить токсины из организма и снижать температуру. Ими приправляют блюда (бульон), а имбирь можно добавлять в чай.

После выздоровления

Обычно при высокой температуре есть не хочется, но когда она спадает, аппетит просыпается. Не стоит с ходу накидываться на еду, особенно на сладости и фастфуд.

Ограничьтесь бульонами, отварной или паровой птицей или рыбными котлетами.

Обильное питьё должно оставаться в вашем рационе, все перечисленные напитки будут так же полезны.

Готовьте овощные салаты, заправляя их растительным маслом со специями.

Налегайте на фрукты, особенно на цитрусовые.

Постепенно вводите в рацион молочные продукты. Начните с тёплого молока с мёдом или нежирного творога с вареньем.

КСТАТИ

Правильный рацион после болезни – отличный способ перейти на здоровое питание и придерживаться его всю оставшуюся жизнь.

Источник: <https://versia.ru/kak-pitatsya-vo-vremya-yevidemii>

Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. Москва. Медицина.1986.

Учебное пособие по питанию здорового ребенка. Москва "Медицина"1980