|  |
| --- |
| **Питание при коронавирусе, гриппе и других ОРВИ**  Не зависимо от того, здоровы ли вы или уже заболели, необходимо всегда соблюдать общие принципы правильного питания:  1. Режим питания. В идеале – завтрак, обед, ужин, два перекуса в одно и то же время. Если нет возможностей для частого приема пищи, то должны быть минимум завтрак, обед, ужин.  2. Сбалансированный по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам рацион в соответствии с возрастными нормами.  3. Достаточное для организма суточное количество жидкости – до 1,5 - 2 литров.  В период распространения вирусных инфекций и риска заболеть ими https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/3413523/pub_5eb9b1a047c57152f1ae9dc2_5eb9b2299f339d116671b3f7/scale_1200предпочтение стоит отдать продуктам, содержащим витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, яблоки, смородина, киви, сладкий перец, квашеная капуста, укроп, петрушка, зелёный лук, свёкла, нежирные молочные и кисломолочные продукты (творог, сметана, молоко, кефир, йогурт), твердые сыры, отварная рыба жирных сортов, телятина, курица, морковь со сметаной, изюмом или курагой, напитки из клюквы и брусники, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), каши. Другими словами, употреблять те продукты, которые не будут перегружать организм своей энергоемкостью и поддержат иммунитет. Вирусы плохо переносят щелочную среду, поэтому стоит включить в водный баланс минеральную воду. Щелочную среду помогут создать овощи, ягоды, фрукты, зелень.  На период болезни следует исключить жареную, содержащую большое количество холестерина пищу, жгучие приправы, белокочанную капусту, фрукты с твёрдой кожурой, виноград, бобы, горох, кондитерские изделия и сладости (сахар, булочки, конфеты, шоколад, варенье), алкогольные (спиртные) изделия, консервацию, кофе, сильногазированную минеральную воду, какао, ржаной хлеб, колбасу. Ни в коем случае во время болезни не употреблять фаст-фуд! Этот тип еды вреден даже для здорового организма и вызывает сбои в обмене веществ.  Очень часто во время болезни, особенно в острый период, пропадает аппетит. Если есть не хочется – не заставляйте себя через силу, отсутствием аппетита организм сам сигнализирует о своих потребностях. Лучше выпить воды, морса, компота, некрепкого чая или минеральной воды.  Период болезни по длительности у каждого человека свой, но в среднем до начала восстановления организма проходит 7-10 дней. Поэтому переходить с диеты на общий стол лучше постепенно, в течение как минимум недели после выздоровления. Как правило, после исчезновения симптомов острой вирусной инфекции организму требуется еще 5 - 10 дней для полного выздоровления.  **Основные принципы профилактики коронавируса, гриппа и других ОРВИ**:  - носить маски и перчатки в общественных местах,  - чаще мыть руки с мылом,  - пользоваться антисептиком,  - соблюдать социальную дистанцию 1,5–2 метра,  - снизить количество контактов,  - избегать мест массового скопления людей,  - создать условия для нормальной работы иммунитета, а именно:   * не пренебрегать календарем прививок, в том числе ежегодной   вакцинацией против гриппа;   * придерживаться полноценного по количеству и составу питательных   веществ, витаминов и микроэлементов питания (с акцентом на белок, который является основным строительным материалом для клеток иммунной системы);   * обеспечить нормальный ночной сон - во сне образуются новые иммунные   клетки;   * избегать стрессов и сохранять хорошее настроение, поскольку они также   ведут к снижению сопротивляемости организма. Ведь наши иммунная, нервная и гормональная системы работают в постоянном взаимодействии;   * поддерживать себя в нормальной физической форме, больше бывать на   свежем воздухе. Хорошее кровообращение позволяет клеткам иммунной системы достичь всех уголков нашего организма и выполнять свою защитную функцию;   * своевременно и полностью лечиться от любых инфекционных   заболеваний.  Многим кажется, что это чересчур просто и неэффективно. Но за этими методиками - вековая практика.  **Будьте здоровы!** |
|  |