

Питание лежит в основе здоровья человека, чем правильное питание, тем крепче иммунная система, меньше болезней и лучше здоровье в любом возрасте.

В ситуации распространения пандемии немаловажную роль играет не только соблюдение правил безопасности и гигиены, но и ежедневный сбалансированный рацион, который помогает повысить защитные функции организма.

Продукта, способного уничтожить коронавирус или предотвратить его попадание в организм не существует. Главным защитником организма от вирусов является иммунитет. Примерно на 50 % его сила зависит от образа жизни, в том числе питания. Что делать, чтобы защитить себя от болезней и укрепить иммунитет?

- ***Соблюдайте питьевой режим.*** Увлажненные слизистые - это первый барьер на пути вируса. Человеку необходимо употреблять не менее 25 мл чистой воды на килограмм тела в сутки.
- ***Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой.*** Употребление продуктов богатых клетчаткой способствует поддержанию нормальной микрофлоры нашего кишечника, в котором находится 80 % иммунитета. Овощи, фрукты, ягоды ежедневно должны присутствовать в вашем рационе - минимум 400 г в день, лучше не менее пяти видов и разного цвета, 2/3 из них должны составлять овощи. Допустимы 2 фрукта в день, желательно тех, которые растут в нашей стране (замороженные не теряют своих полезных свойств).

В период распространения инфекции COVID-19, все фрукты, ягоды и овощи, которые употребляются в пищу без термической обработки, должны быть тщательно вымыты.

Богаты клетчаткой цельнозерновые крупы, а также сухофрукты (не более 20 г в день), орехи и семена (не более 30 г в день). Включите в свой рацион зеленый и желтый перцы, спаржу, вишню. В них содержится кверцетин, активный в отношении вирусов.

- ***Употребляйте пробиотики и пребиотики*** - они полезны для микрофлоры кишечника. В первую очередь - это кисломолочные продукты и сыр. Поддерживают здоровье желудочно-кишечного тракта цикорий и топинамбур за счет содержания инулина.

От сладостей, выпечки и сладких напитков лучше отказаться. Сахар очень любят патогенные бактерии и грибки кишечника, которые подавляют рост полезной микрофлоры и снижают иммунитет.

- ***Для здоровья клеточных мембран необходима Омега-3.*** 2-3 раза в неделю в рационе должна быть жирная рыба (порция 100-120г.) Палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины - эти виды морских рыб, а также льняное масло имеют высокое содержание кислот Омега-3.

Омега-3 - это жирные кислоты, которые обеспечивают строительные блоки для производства противовоспалительных гормонов, благотворно влияющих на иммунную систему.

- **Витамин D** - самый иммуномодулирующий витамин. 80% нашего населения испытывают недостаток этого витамина, особенно в период, когда за окном мало солнышка.

Источники витамина D: рыбий жир, говяжья печень, лосось, сельдь, скумбрия, икра, тунец, яйца, сливки, сметана.

- **Мясо, птица, рыба, молочные продукты и яйца** являются источником иммунных белков - антител, которые играют важную роль в защите организма от бактерий, вирусов и паразитов.

➤ **Без полноценного поступления жиров** с пищей в организм работа легких нарушается. Наши легкие - это очень жирозависимый орган, и фактор, который вредит легким не меньше курения - это безжировая диета. Нехватка жиров в рационе приводит к тому, что любая инфекция, в том числе и инфекция COVID-19, гораздо легче проникает в бронхи и легкие, ослабленные обезжиренной диетой. Чтобы укрепить легкие, особенно в период пандемии, полезно съедать ежедневно 15 - 20 г сливочного масла.

Также благотворно на легкие влияют куриные яйца, нерафинированное растительное и топленое масло, молочные продукты, икра, жирная рыба, мясо, субпродукты, птица.

- **Добавьте в ежедневное меню имбирь, куркуму, лук и чеснок.** Они являются природными антибиотиками, мощными иммуностимуляторами, очищают от токсинов, стимулируют работу всех систем организма, в том числе и дыхательной.

Не стоит забывать, что пища может навредить иммунитету. Калорийные продукты, копчености, консервы и маринады, рафинированные продукты с преобладанием в составе насыщенных жиров или трансжиров, фастфуд, сахара и соль снижают естественную защиту организма.

Если вы все-таки заболели.

Организм заболевшего человека работает в стрессовом режиме, и принимаемая пища не должна вызывать у организма дополнительный стресс. Питание должно быть направлено на выведение токсинов и увеличение сопротивляемости организма инфекции. Одно из главных требований – легкая усвояемость пищи, чтобы не перегружать работой организм, силы которого сосредоточены на борьбе с болезнью. Питание при коронавирусе должно быть разнообразным, состоять из овощей и фруктов, зелени, кисломолочных продуктов, нежирных сортов мяса и рыбы.

- питайтесь часто (3 основных приема пищи и 2 перекуса), дробно;
- пищу готовьте на пару или в духовке, чтобы максимально сохранить ее полезные свойства;
- употребляйте больше жидкости – 30–40 мг/кг массы тела в сутки, учитывая другую жидкость в рационе. Лучше пить чистую воду, можно с добавлением соков, морсы, чай с мятой, шалфеем, шиповником, липой, медом. Исключите слишком холодные, слишком горячие и газированные напитки;
- в период острой интоксикации запрещен алкоголь;

- противопоказаны копчености, пряности, острые и жареные блюда, грубая клетчатка. Ухудшить самочувствие могут продукты, вызывающие брожение в кишечнике (бобовые, черный хлеб, сырая капуста).

Задача питания после болезни – восстановление организма. Важно наладить работу кишечника, которая может нарушаться приемом антибактериальных средств и других медикаментов. Необходимо ежедневно употреблять продукты и блюда, стимулирующие восстановление нормальной микрофлоры.

Правильное питание - это образ жизни, который будет обеспечивать ваш организм всеми необходимыми веществами на долгие годы, даст вам возможность находиться в хорошей физической форме, обеспечив отсутствие болезней и избыточный вес. Пока мы, не задумываясь, будем забрасывать в себя что придется, о хорошем здоровье можно и не мечтать...

Инструктор-валеолог «УЗ Жодинская ЦГБ»

Смальцер В.Н.