

ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ

(по материалам информационной газеты Вилейского райЦГиЭ)



Самоизоляция – система мероприятий, обеспечивающих изоляцию (в домашних или иных условиях) лиц, прибывших из эпидемически неблагополучных стран, либо лиц, которые имели или могли иметь контакты с лицами, имеющими инфекционные заболевания, и (или) лицами, находящимися в стадии выздоровления после перенесенных инфекционных заболеваний.

Находясь на самоизоляции, меняется привычный распорядок дня. Данные перемены подразумевают под собой снижение физической активности (гиподинамию), отсутствие стресса и усталости, снятие умственной напряжённости, что благотворно влияет на человека в целом. Но, как известно, «все хорошо в меру», поэтому длительная самоизоляция может обернуться, например, лишним весом или же снижением умственных способностей.

Питаясь в период самоизоляции, нужно понимать, что переедать вредно, и на организм это воздействует крайне негативно.

Питание было и остается жизненно важной «основой» существования человека. Рациональное питание необходимо каждому человеку не только на этапе выздоровления или же лечения, этими принципами нужно руководствоваться регулярно. Итак, что же такое правильное питание? Это разнообразное, сбалансированное, многократное употребление здоровой пищи.

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике целого ряда заболеваний, оно необходимо для правильного функционирования организма.

Здоровый рацион каждого дня должен включать:

Аминокислоты. Как известно, организм не может вырабатывать все необходимые нам аминокислоты, иначе говоря незаменимые аминокислоты, должны содержаться в пище ежедневно. Они содержатся в орехах, бобовых, курином мясе, говядине, зерновых продуктах, рыбе жирных и нежирных пород, яйцах, молочных продуктах. Т.е. их содержание велико в обычных для нас продуктах, поэтому готовить пищу с данными продуктами полезно и вкусно.

(Например, фасоль в томатном соусе, гороховый суп, яичница с отрубным хлебом, блюда из куриной грудки, «ореховые перекусы», запеченная скумбрия)

Жиры. Это «длительное топливо» организма, запасующееся в жировых депо. Кроме того, они необходимы для построения клеточных мембран, для множества процессов в организме. Всем нам давно известно, что жиры бывают насыщенными и ненасыщенными. Насыщенные жирные кислоты могут синтезироваться организмом самостоятельно, поэтому в рационе их должно быть менее 10%. Пища должна быть богата именно ненасыщенными, поскольку именно они являются незаменимыми для организма, богаты этими жирными кислотами растительные масла, а также жирные сорта рыб.

(Например, подсолнечное и льняное масло, сельдь, горбуша)

Углеводы. Это «энергетический баланс» каждого дня. Начинайте день с овсяной каши – медленные углеводы насытят ваш день энергией, обогатят клетчаткой. Быстрые углеводы и медленные углеводы с высоким содержанием крахмала стоит умеренно использовать в рационе.

(Например, гречневая каша, бурый рис, пшеничная каша).

Фрукты и овощи. Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 грамм (пять порций) фруктов и овощей должно присутствовать в рационе ежедневно. Однако, всеми нами любимый картофель стоит заменить или хотя бы уменьшить в рационе. Конечно же, пищевая ценность каждого вида давно доказана благодаря качественной очистке нашего организма, но финансовые возможности не всегда могут позволить нам употреблять «диковинные плоды», поэтому, не стоит забывать, что сезонные овощи и фрукты всегда должны присутствовать

в нашем рационе. *(Например, овощное рагу, тушеные кабачки, овощные супы, морковь по-корейски, квашеная капуста, запеченные яблоки, овощные запеканки)*

Витамины. Витамины нужны нам всегда, если минимально описать биохимические свойства витаминов, то станет ясно, что польза продуктов измеряется именно в них. Поэтому при очевидной нехватке в рационе витаминов и микроэлементов, возможно стоит купить их в виде биологически активной добавки к пище.

Соль и сахар. ВОЗ рекомендует нам всем сократить употребление соли до 5г в день, сахар, в свою очередь, до 12 чайных ложек в день в эквиваленте.

Подводя итоги вышесказанного, необходимо напомнить о том, что энергетическая ценность за день для лиц практически здоровых составляет около 2000ккал/сут. Режим питания – 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса.

Ограничения в еде. Кондитерские изделия, копчености, майонез, фаст-фуд, газированные напитки, должны отсутствовать в нашем питании, т.к. вред очевиден, всем известен и давно доказан, а пользы от данных продуктов, к сожалению, нет.

Врач-эпидемиолог (зав. ЭО)

Колесень Е.С.