

Безпечне та правильне харчування надзвичайно важливо для здоров'я, особливо в той час, коли резерви імунної системи необхідні для боротьби з інфекцією.



Плануйте покупки - купуйте тільки необхідне

Панічні закупівлі можуть призвести до небажаних наслідків, таких як підвищення цін на продовольчі товари, переїдання і нерівний розподіл продуктів. Подивіться, що вже є вдома, і сплануйте покупки. У вас може виникнути бажання запастися їжею, але при цьому важливо не забувати як про вже закуплені продукти, так і про продукти з обмеженим терміном придатності.



Плануйте використання продуктів - почніть зі свіжих

Використовуйте в першу чергу свіжі продукти та ті, що швидко псуються. Якщо свіжі продукти, особливо фрукти, овочі і нежирні молочні продукти, як і раніше доступні, віддайте перевагу саме їм. Хорошим варіантом харчування є заморожені фрукти і овочі - вони довго не псуються і часто схожі за своїм поживними якостями зі свіжими продуктами.



Готуйте вдома

У повсякденному житті багатьом з нас часто не вистачає часу готувати самостійно. Коли ви вдома з'являється більше часу на приготування смачних і корисних страв та можливість випробувати нові рецепти. Використовуйте інформацію, яка знаходиться у відкритому доступі, експериментуйте з наявними у вас інгредієнтами, але не забувайте про принципи здорового харчування



Користуйтеся службами доставки їжі

Хоча краще їжа, яку ви приготували вдома, в багатьох містах з'явилася система доставки окремих продуктів і готових страв, і ці послуги стають все більш поширеними. У деяких випадках можлива «безконтактна» доставка, яка не потребує взаємодії з іншими людьми і не суперечить умовам самоізоляції і карантину. Це найкращий варіант, особливо якщо замовлення виконується надійною компанією, яка суворо дотримується гігієнічних вимог щодо продуктів харчування. При доставці і транспортуванні їжі важливо дотримуватися температурного режиму (нижче 5 ° C або вище 60 ° C).



Слідкуйте за розмірами порцій

Правильно розрахувати розмір порції буває непросто, особливо якщо ви готуєте самі. Довге перебування вдома, особливо на самоті або без діла, може сприяти переїданню. Вивчіть діючі в країні інструкції по правильному харчуванню, з'ясуйте, яка нормальна порція для дорослого, і пам'ятайте про те, що дитяча порція повинна бути менше порції для дорослої людини.



Дотримуйтесь правил безпеки при приготуванні їжі

Корисна тільки безпечна їжа. При приготуванні їжі для себе і інших важливо дотримуватися вимог гігієни, щоб уникнути небезпечних захворювань.

Основні гігієнічні вимоги до приготування їжі:

- руки, кухонне приладдя і поверхні завжди повинні бути чистими;
- сирі продукти повинні перебувати окремо від готових, особливо це стосується сирого м'яса і свіжих продуктів;
- страви повинні бути доведені до повної готовності;

- продукти харчування повинні зберігатися при безпечній температурі (нижче 5 ° C або вище 60 ° C);
- вода і сирі продукти повинні надходити з надійних джерел.



Обмежте споживання солі

Доступність свіжих продуктів може бути обмежена, і, можливо, доведеться вживати в їжу більше консервованих, заморожених або перероблених продуктів. Багато з таких продуктів містять надмірну кількість солі. **Рекомендована ВООЗ норма споживання солі становить менше 5 г на день.** Щоб досягти такого рівня, віддавайте перевагу продуктам з пониженим вмістом або без додавання солі. Пам'ятайте, що багато натрію може міститися і в соліннях.



Обмежте споживання цукру

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, оптимальне споживання цукру дорослими має становити менше 5% від загального споживання енергії (це приблизно 6 чайних ложок цукру). Якщо вам хочеться солодкого, перевагу завжди слід віддавати свіжим фруктам. Прийнятною альтернативою є також заморожені фрукти, фрукти у власному соку (не в сиропі) і сухофрукти без додавання цукру. Обмежте кількість доданого в їжу цукру або меду і намагайтеся не підсолоджувати напої.



Обмежте споживання жирів

ВООЗ рекомендує обмежити споживання жирів до рівня менше 30% від сукупного споживання енергії, при цьому насичені жири повинні складати не більше 10% від цього обсягу. Для дотримання цих норм, вибирайте способи приготування з використанням мінімальної кількості або без використання жиру. Так, краще готувати їжу на пару, використовувати гриль або

тушкувати, але не смажити. При необхідності використовуйте для приготування їжі невелику кількість ненасичених жирів, таких як рапсова, оливкова або соняшникова олія. Віддавайте перевагу продуктам, що містять корисні джерела ненасичених жирів, таким як риба і горіхи. Щоб обмежити споживання насичених жирів, обрізайте надлишки сала з м'яса і птиці і вибирайте м'ясо, очищене від шкіри. Скоротіть споживання таких продуктів, як червоне або жирне м'ясо, вершкове масло і жирні молочні продукти, пальмову чи кокосову олію, твердий кулінарний жир і сало.

Максимально відмовтеся від вживання трансжирів. Зазвичай містять трансжири перероблені або обсмажені продукти - наприклад, пончики або випічка - в тому числі печиво, вироби з пісочного тіста, заморожені піци, крекери і маргарин з частково гідрогенізованим жиром в складі.



Споживайте достатню кількість клітковини

Клітковина корисна для травної системи і надовго залишає відчуття ситості, що допомагає уникнути переїдання. При кожному прийомі їжі намагайтеся включати в раціон овочі, фрукти, бобові та цільнозернові продукти. До цільнозернових продуктів відносяться овес, киноа, коричневий рис, макаронні вироби з твердих сортів пшениці, хліб і коржі з цільнозернового борошна на відміну від очищених зернових продуктів, таких як білий рис, макаронні вироби і хліб з борошна вищого сорту.



Споживайте достатню кількість рідини

Для здоров'я важливо, щоб в організм надходила достатня кількість рідини. Найкорисніший і дешевий напій - водопровідна

вода (за умови її доступності та безпеки). Заміна цукровмісних напоїв водою - найкращий спосіб скоротити споживання цукру і зайвих калорій. Щоб поліпшити смакові якості води, можна додати в неї свіжі або заморожені фрукти, ягоди або нарізані скибочками цитрусові, а також огірок або трави - м'яту, лаванду або розмарин.

Намагайтеся не пити у великих кількостях міцну каву, міцний чай і особливо прохолодні або енергетичні напої, що містять кофеїн. Це може призвести до зневоднення і негативно вплинути на сон.



Уникайте вживання алкоголю або спробуйте його скоротити

Вживання алкоголю не тільки змінює сприйняття реальності і призводить до появи залежності, завдаючи шкоди незалежно від уживаної кількості, а й послаблює імунну систему. Таким чином, вживання алкоголю і особливо зловживання ним знижує здатність організму протистояти інфекційними захворюваннями, включаючи COVID-19.

Рішуче виключіть вживання будь-якого виду алкоголю в якості профілактики або лікування коронавірусної інфекції COVID-19.



Збирайтеся за столом усією родиною

Сімейні сніданки, обіди та вечери дозволяють батькам показати своїм дітям приклад здорового харчування і зміцнити сімейні узи.

Крім того, з'являється можливість готувати корисні страви разом з дітьми, що допоможе їм отримати важливі навички, які знадобляться у дорослому житті. Коли в приготуванні їжі беруть участь діти, важливо вибирати прості страви і вчити дітей правилам безпеки харчових продуктів (в тому числі мити руки, протирати поверхні і не вживати в їжу деякі продукти в сирому вигляді).



Здорове харчування під час карантину

