

ПРАВИЛНА ИСХРАНА ТОКОМ ПАНДЕМИЈЕ COVID-19

Правилна исхрана је врло важна током пандемије COVID-19, као важан део подршке имунолошком систему у одбрани од инфекције.

Препоруке ФАО о начину исхране током пандемије COVID-19:

- Једите различите намирнице из сваке групе намирница, како бисте осигурали адекватан унос свих важних хранљивих састојака.
- Једите пуно воћа и поврћа. Свеже воће и поврће има пуно витамина и минерала као и влакана која су нам неопходна. Да бисте сте смањили број одлазака на пијацу или у супермаркет, осим свежег, можете купити и смрзнуто или конзервисано воће и поврће које такође садржи витамине и минерале. Међутим, током прераде и конзервирања ових производа, понекад се додају и други састојци као што су шећер, со или конзерванси тако да обавезно прочитајте етикету како бисте могли да одаберете опцију која је најбоља за Вас и Вашу породицу.
- Једите храну богату житарицама од целог зрна, орахе и здраве масти које потичу из маслина, сусама, кикирикија и осталих намирница које садрже уља богата незасићеним масним киселинама. Таква исхрана може ојачати ваш имунолошки систем и помоћи вам у сузбијању инфекције.
- Ограничите унос масти, шећера и соли. Многи људи када су под јаким стресом користе храну као утеху, што може довести до њене претеране потрошње. Ова храна најчешће садржи много масти, шећера, соли и калорија. Због тога избегавајте коришћење намирница са превише ових састојака.

• Водите рачуна о хигијенској исправности намирница. Због пандемије COVID-19, често постоји забринутост за сигурност хране. Међутим, COVID-19 је узрокован респираторним вирусом и није болест која се преноси храном. Нема доказа да се болест може ширити контактом са купљеном храном. Међутим, треба очувати сигурност намирница практикујући пет начина за очување сигурности хране:

1. одржавати је чистом (темељно прање сирових намирница);
2. држати одвојено сирову и кувану храну;
3. темељно кувати;
4. држати храну на сигурним температурама;
5. користити хигијенски исправну воду и сировине које су нам неопходне за припрему оброка.

• Редовно пијте воду. Обезбедите добру хидратацију организма, конзумирањем већих количина пијаће воде (6-8 чаша дневно за већину одраслих). Вода такође помаже нашем имунолошком систему. Пијаћа вода, за разлику од пића заслађених шећером, помаже у смањењу ризика од гојазности.

• Избегавајте или максимално ограничите конзумирање алкохола. Један од начина за превазилажење стреса је конзумирање алкохола. Алкохолна пића имају малу хранљиву, али често високу калоријску вредност, а прекомерна конзумација је повезана са бројним здравственим проблемима. Ако пијете алкохол, нека то буде контролисано и одговорно.

• Начин куповине намирница може бити различит. Мање ћете бити изложени инфекцији ако купујете храну путем Интернета са доставом на кућну адресу. Не купујте више него што је потребно вашој породици како бисте смањили ризик од непотребног бацања хране.

• Не заборавите да су, уз правилну исхрану, и други фактори значајни за јак имунолошки систем. Здрав начин живота укључује додатне стратегије као што су: избегавање коришћења дувана, редовна физичка активност, редовно и довољно спавање, избегавање стресних ситуација.