

Едим и выздоравливаем: что есть во время коронавируса



Коронавирус не щадит ни молодых, ни пожилых. Поэтому крайне важно защитить себя от болезни, не забывая о масках и перчатках в общественных местах. А если вирус все-таки настиг вас, то необходимо тщательно выполнять все предписания врача. *Как будет протекать процесс выздоровления зависит не только от антибиотиков и противовирусных средств. Очень важно помочь организму и правильным питанием.*

По питанию вовремя коронавируса, существуют определенные рекомендации, как и при любой другой вирусной инфекции.

Сладости не будут способствовать выздоровлению. Сладкоежкам следует настроиться на то, что простые углеводы - шоколадки, булочки, печенья - на время должны уйти из рациона, исключить также мед, варенье и рафинированный сахар.

А вот жиры, наоборот, ни в коем случае убирать нельзя. В рацион необходимо включить жиры животного и растительного происхождения (масло сливочное, оливковое, льняное). Жиры должны составлять не меньше 30-35 процентов от калорийности рациона.

Еще, в рационе обязательно должны присутствовать белки – рыба, птица, мясо, морепродукты. Нет аппетита – тогда готовим легкий суп из индейки с овощами, например, также можно приготовить мясо в виде суфле, использовать некрепкие бульоны.

Также вовремя коронавируса необходимо употреблять сложные углеводы (крупы) и не забывать про фрукты и овощи. Зелень является источником клетчатки, витаминов микроэлементов. В день организму человека необходимо получать хотя бы 35 граммов клетчатки, это примерно 600 граммов овощей и небольшой пучок зелени. Если такое количество вам сложно съесть в течение дня, можно готовить зелёные смузи (взбить в блендере шпинат, сельдерей, петрушку, огурец, можно добавить лимонный сок или немного яблока, семена льна и получить полезный и вкусный напиток). Употребляемые в пищу фрукты должны быть сезонным. Например, апельсины, мандарины или хурму лучше предпочесть абрикосам.

Очень полезны и ягоды. Они насыщены антиоксидантами, клетчаткой, витаминами, да и сахара в них меньше, чем во фруктах. Можно смело покупать

ягоды, которые хранятся при помощи шоковой заморозки. Из них можно делать морс, употреблять в целом виде, добавлять в творог или сырники. Будет вкусно и полезно.

Крайне важно при болезни соблюдать питьевой режим. Сладкие газированные напитки, а также избыточное количество кофе, необходимо исключить. В период болезни надо выпивать минимум полтора литра воды в сутки. Суточный объем жидкости можно рассчитать, исходя из своего веса. Так, на один килограмм должно приходиться не меньше 30 миллилитров воды, кофе и сладкие газированные напитки - не считаются. Та же кола кроме сахара содержит кофеин и наоборот обладает мочегонным эффектом, то есть не является заменителем воды. Плюс избыток сахара в напитках негативно повлияет на состав микрофлоры кишечника, особенно на фоне антибактериальной терапии. Советую пить воду, в нее можно добавить лимон, мяту, имбирь, бруснику. Допускается также некрепкий чай, растительные чаи и настои. Ориентируемся на жажду, конечно, но даже при полном отсутствии аппетита воду не ограничиваем. Чем больше жидкости пьем, тем быстрее выздоравливаем. И это правило касается всех вирусных инфекций!

Как часто надо принимать пищу при ковиде?

Питаться насильно при отсутствии аппетита или есть большое количество пищи не нужно, чтобы не перегружать организм. Если нет аппетита, то можно съесть лёгкое белковое блюдо (кусочек отварной рыбы или индейки с гарниром) или лёгкий суп. Если нет проблем с пищеварением, то можно есть трижды в день. А если обычный прием пищи вызывает чувство тяжести, то суточный рацион необходимо разделить на четыре - пять приемов и употреблять пищу каждые три-четыре часа, но небольшими порциями.

Если нет лактазной недостаточности, то молочные продукты при коронавирусе не запрещены. Твердые сыры, творог не усугубят ваше состояние. А вот с кефиром, ряженкой лучше повременить. Дело в том, что зачастую течение вирусной болезни сопровождается диареей, а кисломолочные продукты могут усугубить состояние. Не забывайте о приеме пробиотиков в таком случае. Будьте здоровы!

*Подготовлено Амброжевич А.Р.,
врачом клинической лабораторной диагностики (заведующий)
УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер»*