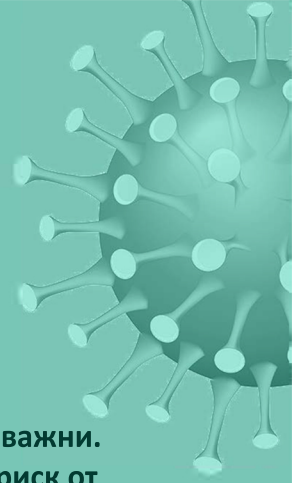


Съвети за хранене на възрастни по време на пандемията COVID-19



Правилното хранене и хидратация са жизненоважни.

Хората, които се хранят добре и балансирано, са по-здрави, с по-силна имунна система и по-нисък риск от хронични и инфекциозни заболявания. Затова трябва да консумирате пресни и необработени храни всеки ден, така че да си набавите витамини, минерали, влакнини, протеини и антиоксиданти, от които се нуждае вашето тяло. Пийте достатъчно вода. Избягвайте захарта, мазнините и солта, за да намалите значително риска от наднормено тегло, затлъстяване, сърдечносъдови заболявания, инсулт, диабет и някои видове рак.

Яжте пресни и необработени храни всеки ден



- » Яжте плодове, зеленчуци, бобови растения (напр. леща, боб), ядки и пълнозърнести храни (напр. непреработена царевичка, просо, овес, пшеница, кафяв ориз или нишестени грудки или корени, като земна ябълка, сладки картофи, таро или маниока) и храни от животински произход (напр. месо, риба, яйца и мляко).
 - » Всекидневно яжте: 2 чаши плодове (4 порции), 2,5 чаши зеленчуци (5 порции), 180 г зърнени храни и 160 г месо и/или бобови храни (червено месо може да консумирате 1-2 пъти седмично, а птиче – 2-3 пъти седмично).
 - » За закуска избирайте сурови зеленчуци и пресни плодове вместо храни с високо съдържание на захар, мазнини или сол.
 - » Не варете дълго зеленчуците и плодовете, тъй като могат да загубят важни витамини.
- Когато консумирате консервирани или сушени зеленчуци и плодове, избирайте продукти без добавени сол или захар.

Яжте умерени количества мазнини и олио



- » Консумирайте ненаситени мазнини (които се съдържат например в рибата, авокадото, ядките, зехтина, соята, рапицата, слънчогледовото и царевичното масло), вместо наситени мазнини (които са налични в мазни меса, масло, палмово и кокосово масло, сметана, сирене, топено сирене и свинска мас).
- » Предпочитайте бяло месо (например птиче) и риба, които обикновено са с ниско съдържание на мазнини, вместо червено месо.
- » Избягвайте преработените меса, тъй като те имат високо съдържание на мазнини и сол.
- » Когато е възможно, предпочитайте нискомаслени или обезмаслени млечни продукти.
- » Избягвайте индустриално произведените продукти със съдържание на трансмазнини. Те често се срещат в преработените храни, в асортимента на т.нар. продукти за бързо хранене, пържените храни, замразената пица, сладкишите, бисквитите, хидрогенираните маргарини и крем сирене.

Избягвайте да се храните навън



Яжте у дома, за да намалите контактите с други хора и вероятността да бъдете изложени на COVID-19.

Препоръчваме да поддържате дистанция от поне 1,5 метър между вас и всеки, който кашля или киха. Това невинаги е възможно в претъпкани социални места като ресторанти и кафенета. Капчици от заразени хора могат да попаднат върху повърхности и по ръцете на хората (напр. клиенти и персонал), а при множеството хора, които идват и си отиват, не е сигурно, че мият ръцете си редовно, а повърхностите се почистват и дезинфекцират своевременно.

Пийте достатъчно вода всеки ден



- » Водата е много важна за живота. Тя транспортира хранителните вещества и съединения в кръвта, регулира телесната температура, освобождава от отпадните продукти на метаболизма, смазва ставите.
- » Пийте 8-10 чаши вода всеки ден.
- » Водата е най-добрият избор, но можете да консумирате и други напитки, плодове и зеленчуци, които съдържат вода, например лимонов сок (разреден във вода и неподсладен), чай и кафе. Внимавайте да не консумирате твърде много кофеин и избягвайте подсладени плодови сокове, сиропи, концентрати от плодови сокове, газирани и негазирани напитки, тъй като всички те съдържат захар.

Яжте по-малко сол и захар



- » Когато готвите и пригответе храна, ограничете количеството сол и подправките с високо съдържание на натрий/сол (напр. соев сос и рибен сос).
- » Ограничете дневния прием на сол до по-малко от 5 г (приблизително 1 чаена лъжичка) и използвайте йодирана сол.
- » Избягвайте храни с високо съдържание на сол и захар.
- » Ограничете консумацията на безалкохолни напитки или газирани напитки и други напитки с високо съдържание на захар (напр. плодови сокове, концентрати и сиропи, ароматизирани млека и напитки с кисело мляко).
- » Изберете пресни плодове вместо сладки закуски, като бисквити, сладкиши и шоколад.

Консултиране и психосоциална подкрепа



Въпреки че правилното хранене и хидратация подобряват здравето и имунитета, те не са вълшебни средства. Хората с хронични заболявания, които са със съмнения или потвърден COVID-19, може да се нуждаят от подкрепа за своето психично здраве и от хранене, които да подпомогнат добрата здравословна форма. Потърсете консултации и психосоциална подкрепа от подходящо обучени здравни специалисти, както и от местни консултанти – немедицински специалисти/доброволци, работещи на терен, и връстници