

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

## Какво трябва да знаете

Правилното хранене е жизненоважно. Хранете се балансирано всеки ден, за да си набавите витамини, минерали, влакнини, протеини и антиоксиданти, така че тялото ви да бъде по-здрavo, с по-силна имунна система и да се намали рискът от хронични и инфекциозни заболявания.



**Яжте прясна и непреработена храна**, като тъмни и зелени листни зеленчуци, оранжево/жълто оцветени плодове и зеленчуци, бобови растения (напр. леща, боб), ядки и пълнозърнести храни (напр. непреработена царевичка, просо, овес, пшеница, кафяв ориз или нишестени грудкови и кореноплодни като земна ябълка, ряпа, гулия, картофи, сладки картофи) и протеини (напр. месо, риба, яйца, мляко).



**Пийте 8-10 чаши вода всеки ден.** Водата е най-добрият избор, но можете да консумирате и други напитки (напр. разреден с вода неподсладен лимонов сок, не много чай и кафе) и да ядете плодове и зеленчуци, които съдържат вода (напр. краставици, домати, спанак, гъби, пъпеши, броколи, брюкселско зеле, портокали, ябълки, боровинки).



**Яжте здравословни мазнини**, които се съдържат в бялото месо (напр. птиче месо), рибата, авокадото, ядките, зехтина, соята, рапицата, слънчогледовото и царевичното масло, вместо мазнини, съдържащи се в тлъсто месо, масло, кокосово масло, сметана, сирене, и сланина. Избягвайте мазнините в преработените храни и меса, ястия, закуски, пържени храни, замразена пица, сладкиши, бисквити, маргарини и крем сирене.



**Ограничете приема на сол.** Когато готвите и приготвяте храна, ограничете количеството сол и подправките с високо съдържание на сол/натрий (напр. соев сос, рибен сос). Ограничете дневния прием на сол до по-малко от 5 г (приблизително 1 чаена лъжичка) и използвайте йодирана сол. Избягвайте закуски с високо съдържание на сол.



**Ограничете приема на захар.** Изберете пресни плодове вместо сладки закуски (напр. бисквити, сладкиши, шоколад). Ограничете приема на безалкохолни или газирани напитки, негазирани и други напитки с високо съдържание на захар (напр. подсладени плодови сокове, концентрати и сиропи от плодови сокове, ароматизирани млека, подсладени напитки с кисело мляко).



**Избягвайте да се храните навън.** Храненето навън по време на COVID-19 пандемията увеличава контакта ви с други хора и вероятността да бъдете изложени на вируса. Затова яжте вкъщи. Домашно приготвената храна е най-добрият избор и е по-здравословна и питателна от висококалоричната, приготвена и купена навън.



**Потърсете помощ.** По време на COVID-19 пандемията може да са ви необходими подкрепа на психичното ви здраве и храненето, за да поддържате доброто си здраве, особено ако имате хронично заболяване, съмнения или потвърден COVID-19. Ако се почувствате притеснени, потърсете помощ от обучени специалисти или информация чрез други надеждни източници (напр. цифрови, социални медии, печатни издания, радио- и телевизионни предавания).