

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 26.12.2019 № 1349 «О реализации проекта «ЗдороваяЯрославия», в течение 2020 года каждый месяц посвящен определенной теме. Июль – месяц здорового питания, его слоган «Питайтесь грамотно!».

Цель данного месяца – повышение информированности населения о правильном рационе и профилактике многих заболеваний с помощью рационального питания и соблюдения норм здорового образа жизни.

Питание – одно из главных условий существования человека, сохранения здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Основная масса необходимых для жизнедеятельности веществ поступает из пищи. Еда необходима организму ежедневно и в достаточном количестве, так как является естественным источником энергии, микроэлементов, витаминов, аминокислот, пищевых волокон и других важных элементов.

В связи с распространением инфекционного заболевания, вызванного новым коронавирусом (COVID-19), во многих странах введены карантинные меры и людям настоятельно рекомендуется оставаться дома. В этот период, когда резервы иммунной системы необходимы для борьбы с инфекцией, укрепить здоровье поможет правильное питание. Правительства принимают жесткие меры для борьбы с пандемией COVID-19, многие учреждения и производства временно закрываются, ограничивается деятельность предприятий общественного питания, и некоторые свежие продукты становятся менее доступными. Из-за этого люди потребляют больше продуктов, прошедших технологическую обработку, содержащих много жира, соли и сахара. Ограниченная доступность свежих продуктов сокращает возможность полезного и разнообразного питания. Это приводит к негативным последствиям для иммунной системы, а также физического и психического здоровья человека. Однако и в таких условиях можно соблюдать принципы здорового питания. Для этого:

1. Посмотрите, что уже имеется дома, и спланируйте покупки. Может возникнуть желание запастись едой, но не забывайте о том, что уже закуплено и продуктах с

ограниченным сроком годности. Их надо использовать в первую очередь.

2. Используйте в первую очередь свежие и скоропортящиеся продукты. Хорошим вариантом являются замороженные фрукты и овощи – они долго не портятся и сохраняют все питательные вещества, содержащиеся в свежих продуктах.

3. Обычно многим из нас не хватает времени, чтобы готовить еду самостоятельно. На карантине появляется возможность попробовать рецепты, до которых раньше не доходили руки. Используйте информацию, которая находится в открытом доступе, экспериментируйте с имеющимися ингредиентами, при этом не забывайте о принципах здорового питания.

4. Пользуйтесь службами доставки еды, хотя пища, приготовленная дома, предпочтительнее. В некоторых случаях возможна «бесконтактная» доставка, не требующая общения с людьми и не противоречащая условиям самоизоляции и карантина. Это наиболее приемлемый вариант, особенно если заказ выполняется надежной компанией, строго соблюдающей гигиенические требования в отношении продуктов

питания. При доставке и транспортировке еды важно соблюдать температурный режим (ниже 5°C или выше 60°C).

5. Правильно рассчитывайте размер порции, особенно если готовите сами. Считается, что идеальный объем пищи за один прием равняется размеру вашего кулака. Порции еды при правильном питании не должны превышать 350 граммов за один прием.

6. Безопасность – необходимое условие здорового питания. При приготовлении еды важно соблюдать требования гигиены, чтобы избежать заражения продуктов и вызванных этими возбудителями заболеваний. Основные гигиенические требования к приготовлению пищи:

1) руки, кухонные приборы и поверхности всегда должны быть чистыми;

2) сырые продукты должны находиться отдельно от готовых, особенно это касается сырого мяса и свежих продуктов;

3) блюда должны быть доведены до полной готовности;

4) продукты питания должны храниться при безопасной температуре (ниже 5°C или выше 60°C);

5) вода и сырые продукты должны поступать из надежных источников.

Следуя этим рекомендациям, можно избежать многих распространенных пищевых инфекций.

7. Контролируйте потребление соли. В условиях ограничения доступности свежих продуктов, приходится употреблять больше консервированных, замороженных или переработанных продуктов. Многие из них содержат избыточное количество соли. Рекомендованная ВОЗ норма потребления соли составляет менее 5 г в день. Чтобы достичь такого уровня, отдавайте предпочтение продуктам с пониженным содержанием соли или без ее добавления. Консервированные овощи или бобовые можно промыть, чтобы избавиться от излишков соли. Известно, что 50–75% потребляемой соли поступает из готовых продуктов, а не в результате последующего ее добавления. Поэтому старайтесь не солить блюда в процессе приготовления и за столом. Лучше добавляйте в пищу свежую или сушеную зелень, а также специи.

8. Согласно рекомендациям ВОЗ, оптимальное потребление сахара взрослым человеком должно составлять примерно 6 чайных ложек в сутки. Если все же хочется сладкого, отдавайте предпочтение свежим фруктам. Приемлемо также потребление фруктов замороженных, в собственном соку (не в сиропе) и сухофруктов без добавления сахара. Если выбираете другие десерты, следите, чтобы в них содержалось мало сахара, и употребляйте их в небольших количествах. Будьте осторожны с обезжиренными десертами – часто в их состав входит много сахара. Ограничьте количество добавляемого в еду сахара или меда и старайтесь не подслащивать напитки.

9. Ограничьте потребление жиров. Для этого используйте способы приготовления еды с использованием минимального количества или совсем без жира. Лучше готовить на пару, использовать гриль или тушить, но не жарить. При

необходимости используйте небольшое количество ненасыщенных жиров, таких как рапсовое, оливковое или подсолнечное масло. Отдавайте предпочтение продуктам,

содержащим полезные источники ненасыщенных жиров, таким как рыба и орехи. Чтобы ограничить потребление насыщенных жиров, обрезайте излишки сала с мяса и птицы и выбирайте мясо, очищенное от кожи. Сократите потребление красного или жирного мяса, сливочного масла, жирных молочных продуктов, пальмового или кокосового масел, твердого кулинарного жира и сала.

Откажитесь от употребления трансжиров. Читайте этикетки, чтобы убедиться, что в составе продукта отсутствуют гидрогенизированные жиры. Если нет этикеток, то избегайте маргарин, переработанные или обжаренные продукты – пончики или выпечка, в том числе печенье, изделия из песочного теста, замороженная пицца, крекеры. Обычно они содержат трансжиры. Лучше отдать предпочтение продуктам с минимальной технологической переработкой.

10. Потребляйте достаточное количество клетчатки. Она полезна для пищеварительной системы и надолго оставляет ощущение сытости, что помогает избежать переедания. Для этого при каждом приеме пищи старайтесь включать в рацион овощи, фрукты, бобовые и цельнозерновые продукты. К ним относятся овес, коричневый рис, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, хлеб и лепешки из цельнозерновой муки.

11. Для здоровья важно, чтобы в организм поступало достаточное количество жидкости. Пейте достаточное количество жидкости (1,5–2 литра чистой воды).

Самый полезный и дешевый напиток – водопроводная вода (при условии ее доступности и безопасности). Она лучше бутилированной, так как позволяет избежать отходов. Замена сахаросодержащих напитков водой – лучший способ сократить потребление сахара и излишних калорий. Чтобы улучшить вкус воды, можно добавить в нее свежие или замороженные фрукты, ягоды или нарезанные ломтиками цитрусовые, огурец или травы – мяту, лаванду, розмарин.

Старайтесь не пить в больших количествах крепкие кофе и чай, и особенно содержащие кофеин прохладительные или энергетические напитки. Это может привести к обезвоживанию и отрицательно повлиять на сон.

12. Избегайте алкоголя или сократите его количество. Употребление спиртных напитков не только изменяет восприятие реальности и приводит к появлению зависимости даже в малых дозах, но и ослабляет иммунную систему. Таким образом, алкоголь и, особенно злоупотребление им, снижает способность организма противостоять инфекционными заболеваниями, включая COVID-19. Алкоголь не является составляющей правильного рациона и не сочетается со здоровым образом жизни.

Во время карантина особенно рекомендуется избегать спиртное. Будучи психоактивным веществом, алкоголь влияет на психическое состояние и способность принимать решения, повышает риск падений и травм, а также насилия при совместных условиях пребывания. Употребление горячительных напитков усугубляет проявления депрессии, тревожности, страха и паники, которые могут обостриться в период самоизоляции и карантина. Алкоголь – не лучший способ справиться со стрессом, даже если кажется, что он помогает расслабиться.

Кроме того, алкоголь снижает эффективность некоторых лекарственных препаратов и усиливает действие и токсичность других. Не употребляйте его вместе с болеутоляющими средствами, поскольку, нарушая функцию печени, спиртное может привести к серьезным

проблемам, вплоть до печеночной недостаточности. Исключите употребление алкоголя для профилактики или лечения новой коронавирусной инфекции COVID-19.

13. Временное ограничение социальных контактов из-за вспышки COVID-19 привело к тому, что многие семьи стали проводить больше времени вместе, у них появилась возможность собираться за одним столом. Семейные завтраки, обеды и

ужины позволяют родителям укрепить семейные узы и показать детям пример здорового питания. Кроме того, можно готовить полезные блюда вместе с детьми, что поможет им получить важные навыки, которые пригодятся во взрослой жизни. Например, научиться правилам пищевой безопасности (в том числе мыть руки, протирать поверхности и не употреблять в пищу некоторые продукты в сыром виде). Разрешите детям самим выбрать овощи к обеду или ужину, и они будут есть их с большей охотой.