

Как правильно питаться в режиме самоизоляции



На сайте Роспотребнадзора опубликованы рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по правильному питанию во время самоизоляции.

В ВОЗ, в частности, советуют планировать покупки, запастись в первую очередь только необходимым и сначала использовать свежие и скоропортящиеся товары. Предпочтение рекомендуется отдавать фруктам, овощам, нежирным молочным продуктам — если они по-прежнему доступны. Можно использовать замороженные фрукты и овощи.

Еще одна рекомендация — попробовать приготовить блюда по рецептам, до которых раньше не доходили руки. Несмотря на то, что предпочтительнее еда, приготовленная дома, можно пользоваться и услугами бесконтактной доставки.

Специалисты также советуют следить за размерами порций и не переедать.

Следует ограничить потребление сахара (не более 6 чайных ложек в сутки) и соли (рекомендованная ВОЗ норма — не более 5 граммов в день). ВОЗ также рекомендует ограничить употребление жиров — до уровня менее 30% от совокупного потребления энергии. При этом нужно потреблять достаточное количество клетчатки. А от употребления алкоголя следует отказаться полностью.

Для здоровья важно, чтобы в организм поступало достаточное количество жидкости. Самый доступный и полезный при этом напиток — обычная вода. Не стоит в больших количествах употреблять крепкий чай, кофе, энергетики.

Еще один совет ВОЗ — собираться за столом всей семьей. В организации отметили, что совместные завтраки, обеды и ужины позволяют родителям показать своим детям пример здорового питания и укрепить семейные узы.

Ранее Минздрав опубликовал советы ВОЗ о том, как поддерживать физическую форму <https://www.ntv.ru/novosti/2313783/> во время самоизоляции. Для этого необходимо делать небольшие перерывы для упражнений (растяжка, планка, танцы, игры), больше ходить по дому или даже просто стоять.

Олег Салагай напомнил, что ВОЗ рекомендует 150 минут умеренной физической нагрузки в неделю, и отметил, что выполнять эту рекомендацию можно даже дома и без специального оборудования.

Более того, те, кто находится на самоизоляции, могут не только оставаться здоровыми, но даже повысить уровень своей физической активности. Для этого достаточно прислушаться к нескольким простым советам.

1. Активные перерывы в течение дня. Во время этих перерывов следует немного позаниматься — сделать растяжку, планку или что-то подобное. Также подойдут танцы, игры с детьми и активные домашние дела.
2. Онлайн-курсы по физической активности. Их легко найти в Интернете, каждый может подобрать подходящие для себя упражнения с учетом возраста и уровня физической подготовки.

3. Ходите по дому. Даже незначительное передвижение идет в зачет по физической активности. Например, можно ходить по квартире, пока вы разговариваете по телефону.

4. Больше стоять. В идеале, прерывать сидение для того, чтобы немного постоять, нужно каждые 30 минут.

5. Учитесь расслабляться и концентрироваться. Глубокое дыхание и подобные простые техники расслабления позволяют оставаться спокойным и сконцентрированным.

6. Не забывать о здоровом питании. Ешьте больше овощей и фруктов, не забывайте пить больше воды. А вот от сладких напитков, большого количества соли, сахара и жиров следует отказаться.