

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-здрaво, 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 царевича, 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 лимонен 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 тазирани 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 къщи. 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).



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR THE Eastern Mediterranean

#COVID19

#CORONAVIRUS

www.emro.who.int/nutrition

© World Health Organization 2020

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. непереработена 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, ралицата, слънчогледовото и царевичното масло), вместо наситени мазнини (които са налични в мазни меса, масло, палмово и кокосово масло, сметана, сирене, толено 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 кръта, 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 лимонен 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 приготвяте 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.