

## Питание во время и после болезни

Многие уже перенесли COVID-19 в разной форме – от бессимптомного до тяжелого состояния. Инфекция истощает физическую энергию, влияет на аппетит. Для быстрого выздоровления важно соблюдать здоровую диету.

### 5 полезных продуктов для быстрого выздоровления:

#### 1. Апельсины



Эти оранжевые ароматные фрукты богаты витамином С, который помогает в образовании антител и ускоряет весь процесс восстановления. Это чрезвычайно полезно для вашей иммунной системы и дает дополнительный прилив энергии. Помимо апельсинов, если они вам не по душе, вы также можете употреблять киви, клубнику и другие цитрусовые продукты.

#### 2. Миндаль



Миндаль богат витамином Е, он действует как антиоксидант.

Дополнительная порция витамина Е с продуктами дает вам энергию, которую организм мог потерять во время болезни. Вы также можете употреблять молочные продукты, авокадо и другие орехи, богатые витамином Е, которые ускоряют процесс выздоровления.

#### 3. Яйца – куриные и перепелиные



Практически любые яйца птицы богаты белком (протеином, аминокислотами). Богатая белками диета очень важна для вашего организма, особенно когда вы выздоравливаете от COVID (и любой другой простудной болезни). В пищевом белке есть аминокислоты, которые защищают ваш организм от болезнетворных микроорганизмов.

#### 4. Фасоль – белая и красная



Фасоль богата цинком, который укрепляет

иммунную систему и помогает организму бороться с токсинами. Дефицит цинка может привести к снижению иммунитета. Для борьбы с вирусом у вас должен быть сильный иммунитет. Вы также можете употреблять в пищу мясо и птицу, чтобы увеличить содержание цинка в организме.

#### 5. Вода



Жидкости: чай, травяной или зеленый, вода, несладкие напитки – очень важны, чтобы поддерживать водный баланс. Когда вы боретесь с этим вирусом, ваш организм теряет воду. Пейте как можно больше фруктовых и овощных соков, компотов и морсов.

## Требования к питанию:

Жидкость: около 3 литров в день.  
Калории: 2000 - 2500 калорий в день  
Белок: 75-100 г в день

- Из-за повышенного стресса от COVID-19 вам нужно больше калорий, чем ваш обычный рацион.
- Придерживайтесь диеты с высоким содержанием белка: старайтесь есть 6 раз в день каждые 2–3 часа. Ешьте, даже если вы не голодны.
- Хорошие источники белка: арахисовое или ореховое масло, яйца, йогурт, сыр, мясо, рыба, птица, протеиновые коктейли.
- Ешьте продукты, богатые питательными веществами.
- Пейте фруктовые соки, кефир или другие калорийные напитки.
- Удвойте или утроите размер порций с добавлением жиров и масел (сливочное масло, маргарин, сливочный сыр, сметана и авокадо). Попробуйте употреблять жидкие пищевые добавки (коктейли) между приемами пищи, чтобы увеличить потребление питательных веществ.

## Мы за Здоровое питание!

Желательно исключить сладости, кондитерские изделия, дрожжевые продукты. Выпечку из муки высшего сорта замените на хлеб из твердых сортов пшеницы и цельного зерна.

Питание должно быть регулярным, умеренным, богатым как животной, так и растительной пищей.

Принимать пищу желательно в одно и то же время.



**В Здоровом теле – Здоровый Дух!**

ГОАУСОН «Полярнозоринский КЦСОН»

Отделение социального обслуживания  
на дому

## Здоровое питание



## ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ ПОСЛЕ COVID-19

Специалист  
по социальной работе  
Якшимурдова Б.Ю.

2022 год