



ПИТАНИЕ ПАЦИЕНТА С НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Питание на фоне эпидемии COVID-19 не заменит лечения, но если питаться правильно, то выздоровление наступит гораздо быстрее.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

При COVID-19 возможно снижение аппетита, потеря обоняния (аносмия) и потеря вкуса (агезия).

Помните! Обильное потребление чистой воды комнатной температуры не даст организму обезвоживаться, способствует снижению температуры, а также поможет вернуть аппетит.

Не забывайте! Употребление алкоголя не способствует уничтожению вируса, а наоборот, ослабляет иммунную систему. Алкоголь не обладает противовирусным действием и не сможет предупредить заболевание. Таким образом, во время эпидемии COVID-19, следует полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

При заболевании новой коронавирусной инфекцией наблюдается дефицит витаминов: А, D, E, B6 и B12, а также микроэлементов: цинка, железа и селена.



Принимать пищу рекомендуется небольшими порциями не реже 5-6 раз в день.

На завтрак лучше употреблять злаковые, молочные продукты. Обед, как основной прием пищи, может состоять из 2 блюд. Обязательно наличие супа или бульона. Ужин — паровые овощи, белая рыба, филе курицы.

В рационе питания должны присутствовать

- хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки, или с добавлением цельнозерновой муки или отрубей, зерновые хлебцы, крупы и макаронные изделия;
- постные сорта мяса и птицы (предпочтительней: курица и индейка), следует избегать субпродуктов и полуфабрикатов;
- рыба (должна быть в рационе не менее 2 раз в неделю);
- кисломолочные продукты:
 - кефир, йогурт без фруктовых наполнителей и др. с массовой долей жира не более 2,5%;
 - творог с массовой долей жира не более 5,0%;
 - сыр с массовой долей жира не более 30%;
 - сметана с массовой долей жира не более 15%.
- блюда из яиц (2-3 раза в неделю). Яйца могут быть использованы как компонент других блюд (салаты, выпечка и другие);
- растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и другие);
- рекомендуемое количество фруктов и овощей - около 400 г в сутки:
 - овощи можно употреблять как в сыром виде, так и после кулинарной обработки;
 - из фруктов можно выжимать соки, делать пюре и десерты.

Следует ограничить употребление свежей выпечки, тортов и пирожных с кремом, острых, соленых и маринованных продуктов.

Предпочтительные способы употребления блюд

- для мяса, птицы, рыбы и овощей — отваривание, тушение, запекание и приготовление на пару;
- для заправки салатов предпочтение отдавать растительным маслам;
- вместо майонеза или сметаны рекомендуется использовать йогурт без наполнителей.

**Потребляйте сахар в среднем 25-35 г
в сутки (6-9 ч.л.).**

**Соль следует ограничить до 5 г в сутки (1 ч.л.).
Лучше подсаливать пищу в тарелке, чем
солить в процессе готовки: это помогает
контролировать количество соли.**



**Помните!
При хронических заболеваниях,
требующих ограничений в питании,
необходимо соблюдать
назначенную врачом диету.**