**Поради лікаря Старовєрової Л.М.**

**щодо харчування під час пандемії COVID-19.**

Правильне харчування та споживання норми води завжди життєво важливі. Адже переважно люди, які дотримуються збалансованого харчування, мають сильнішу імунну систему, а це в свою чергу мінімізує ризик виникнення хронічних та інфекційних захворювань. Особливої важливості дотримання правил здорового харчування набуває в часи пандемії.

Рекомендую вам дотримуватися порад від [Всесвітньої організації охорони здоров'я](http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html) та [ЮНІСЕФ.](https://www.unicef.org/coronavirus/easy-affordable-and-healthy-eating-tips-during-coronavirus-disease-covid-19-outbreak)

Пийте достатню кількість води. Вода необхідна для життя. Вона транспортує поживні речовини і сполуки в крові, регулює температуру вашого тіла, виводить шлаки, а також зволожує суглоби. Ви також можете вживати інші напої, фрукти та овочі, які містять воду, наприклад лимонний сік (розведений у воді), чай та каву. Але будьте обережні — не вживайте занадто багато кофеїну, а також уникайте підсолоджених фруктових соків, сиропів, концентратів, газованих напоїв, оскільки всі вони містять цукор.

Споживайте багато фруктів та овочів та бобових (наприклад, необроблену кукурудзу, пшоно, овес, пшеницю, коричневий рис), коренеплоди (картоплю, топінамбур), а також продукти тваринного походження (м'ясо, риба, яйця та молоко). Не пережарюйте, та не переварюйте овочі та фрукти, оскільки це може призвести до втрати важливих вітамінів. Уникайте переробленого м’яса (ковбасних виробів), оскільки в ньому багато жиру і солі.

Гармонізуйте своє харчування, відмовтеся від солоного, солодкого, смаженого. Споживайте ненасичені жири, які містяться в рибі, горіхах, оливковій олії, сої, соняшниковій та кукурудзяній оліях), Уникайте жирів, що міститься в жирному м'ясі, вершковому маслі, кокосовій олії, вершках, сирі, топленому салі). Для закусок обирайте сирі овочі та свіжі фрукти, а не продукти з високим вмістом цукру, жиру чи солі.

Уникайте прийомів їжі в громадських закладах. Їжте вдома, щоб зменшити контакти з іншими людьми і знизити шанс зараження COVID-19.

Перетворіть приготування та споживання їжі на веселу частину вашої сімейної рутини. Готувати та їсти разом — це чудовий спосіб зміцнити сімейні зв’язки та розважитися. Залучайте своїх дітей до приготування їжі — маленькі діти можуть допомогти з миттям або сортуванням харчових продуктів, тоді як старші діти можуть взяти на себе складніші завдання та допомогти накрити стіл.

Постарайтеся якомога пильніше дотримуватися фіксованого часу прийому їжі. Намагайтеся останній прийом їжі завершити за 4 години до сну.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!