# Jak się odżywiać w czasie pandemii koronawirusa, by wzmocnić odporność i zachować ciało w dobrej kondycji?

**Dietetycy podają prostą odpowiedź: nasz jadłospis powinien być urozmaicony, dieta regularna a posiłki… wspólne.**

## Urozmaicenie to podstawa!

Nie ma produktu spożywczego, który dostarczałby wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. W jadłospisie uwzględniamy produkty ze wszystkich grup, a więc: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające białka, oleje (patrz piramida żywienia).

## Warzywa i owoce w każdym posiłku

Powinniśmy spożywać minimum 400 g warzyw i owoców dziennie. Czy to dużo? Jeśli przyjmiemy, że średnie jabłko waży 150g, surówka do obiadu 150g oraz dodatkowe warzywa na kolację 100g, to nie jest dużo. Warzywa i owoce są źródłem związków takich jak: witaminy, składniki mineralne i błonnik. Powinniśmy spożywać warzywa i owoce sezonowe, ponieważ to one zawierają najwięcej odżywczych składników. Ale polecane są:

- mrożonki, bo ta forma przechowywania żywności powoduje najmniejsze straty witamin
- kiszonki (kiszona kapusta, kiszone ogórki)
- warzywa korzeniowe.

## Codzienne wzmacniane odporności

Ważnym elementem naszej diety są produkty zbożowe pełnoziarniste, które dają energię, są źródłem witamin (szczególnie z grupy B) i składników mineralnych (magnez, cynk) a także błonnika pokarmowego. Do diety należy włączyć pieczywo razowe, grube kasze (gryczana, jęczmienna), makaron razowy, ryż brązowy.
Aby wzmocnić odporność w naszej codziennej diecie powinny znaleźć się także produkty mleczne, np. napoje fermentowane (jogurty, kefiry, maślanki). Zawierają one bakterie probiotyczne, które wzmacniają układ odpornościowy organizmu i regulują pracę układu pokarmowego.
Z produktów białkowych powinniśmy wybierać tłuste ryby morskie, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób, ciecierzyca, soja, soczewica), jaja, chude mięsa. Do picia należy wybierać wodę, najlepiej z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty, owoców suszonych lub innych dodatków, które lubimy. Ucząc się zdalnie, siedząc przy komputerze, czy przy biurku warto mieć pod ręką zawsze coś do picia – najlepiej wodę np. z cytryną.

## Regularne posiłki

Zostając w domu najczęściej pomijanym posiłkiem zarówno u dzieci jak i dorosłych jest śniadanie. A to bardzo ważny posiłek dający nam energię po długim okresie odpoczynku nocnego. Długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, pogorszenie samopoczucia, brak dyspozycji do pracy i nauki. Opuszczanie posiłków jest po prostu niezdrowe. Głodni nie możemy się skupić i skoncentrować, a oprócz tego sięgamy po produkty dla niego nie polecane takie jak słodycze czy słone przekąski.

Nie zapominajmy także o drugim śniadaniu (ma pokrywać 10 - 15% dziennego zapotrzebowania energetycznego). Drugim śniadaniem może być po prostu gotowa kanapka z pieczywa pełnoziarnistego (pieczywo razowe, graham) z dodatkiem produktu białkowego (past z nasion roślin strączkowych, pieczonych mięs, twarogu, jajek), warzyw lub owoców.

## Biali wrogowie

Uważajmy zostając w domu na białych wrogów: nadmierne solenie i dosładzanie potraw. Zbyt wysoki poziom soli w diecie może przyczyniać się m.in. do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, zwiększa ryzyko udaru, sprzyja rozwojowi niektórych nowotworów. Zamiast soli warto stosować przyprawy ziołowe i korzeniowe. Warto wiedzieć, iż sól znajduje się także w takich produktach jak: pieczywo, wędliny, sery, serki do smarowania, warzywa konserwowe, konserwy mięsne, zupki i sosy w proszku. Dlatego też im mniej przetworzonych produktów tym lepiej!

W okresie, w którym jesteśmy w domu i możemy więcej czasu poświęcić na przygotowywanie posiłków, zrezygnujmy z tych produktów, które dostarczają nam dużą ilość soli. Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest tylko źródłem kalorii. Nadmierne spożycie cukru może prowadzić do otyłości i jej powikłań m.in. próchnicy zębów, a u dzieci kształtuje nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

## Wspólne posiłki przeciw wspólnemu „wrogowi"

Jedzenie posiłków razem z rodziną jest niezastąpionym czynnikiem wzmacniania więzów rodzinnych, a także rozładowania stresu związanego z trudną sytuacją przebywania non-stop w domu czasami w małych mieszkaniach. Spędzajmy ten czas z najbliższą rodziną.

## Ograniczmy przekąski

Przebywanie w domu niestety sprzyja sięganiu po różne przekąski między posiłkami. Jeśli mamy ochotę na zjedzenie czegoś między głównymi posiłkami zjedzmy owoc, warzywo, napój mleczny lub „zdrowy" deser (np. sałatkę owocową, ciasto na bazie warzyw, kanapkę z warzywami). Dobrą przekąską jest także garść orzechów lub nasion np. słonecznika, dyni. Bardzo istotne jest to w przypadku dzieci, które niestety chętnie sięgają po przekąski typu batonik, ciastko, chrupki, paluszki. Powoduje to, że dziecko nie jest w stanie potem zjeść pełnowartościowego posiłku.

## Nawadniaj się

Pij regularnie wodę. Dobre nawodnienie, głównie poprzez picie dużych ilości zwykłej wody (6-8 szklanek dziennie) również pomaga naszemu układowi odpornościowemu. Woda jest niezbędna do życia. Transportuje składniki odżywcze i związki we krwi, reguluje temperaturę ciała, usuwa toksyny oraz "smaruje" i amortyzuje stawy. Picie wody źródlanej zamiast napojów słodzonych cukrem również pomaga zmniejszyć ryzyko spożywania zbyt dużej ilości kalorii, co pomoże utrzymać prawidłową masę ciała.

## Zadbaj o źródło witaminy D w diecie

Dodatkowo w okresie jesiennym lub w przypadku kwarantanny spędzamy mniej czasu na świeżym powietrzu, co wiążę się ze zmniejszoną ekspozycją na słońce oraz zmniejszoną produkcją witaminy D w naszym organizmie. Odpowiedni poziom witaminy D zmniejsza ryzyko rozwoju chorób przewlekłych takich jak nowotwory, choroby układu krążenia, cukrzyca oraz nadciśnienie tętnicze, które znacznie zwiększa ryzyko śmierci z powodu infekcji dróg oddechowych. Żywność zawierająca witaminę D obejmuje: ryby, wątrobę, żółtko jaj oraz nabiał (mleko, jogurt). Tłuste ryby, takie jak na przykład dziki łosoś, zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które wykazują działanie przeciwzapalne i wspierają pracę układu odpornościowego.

## Wycisz emocje

Pokarmy bogate w magnez mogą pomóc Ci poczuć się spokojniej i wspomóc odporność. Produktami bogatymi w magnez są rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, warzywa liściaste, awokado i produkty pełnoziarniste.

Przebywanie w domu przez długi czas może sprzyjać sięganiu po **niezdrowe i kaloryczne przekąski**. Właśnie takie zachowanie sprzyja przybieraniu na wadze, szczególnie przy ograniczonej aktywności ruchowej. Wspólne przygotowywanie, a potem spożywanie posiłków pomaga właściwie zorganizować posiłki i konsekwentnie utrzymać zasadę regularnego i prawidłowego odżywiania.

## Praktyczne rady jak wzmocnić swoją odporność:

- stosuj urozmaiconą dietę
- do każdego posiłku jedz warzywa lub owoce (korzystaj także z tych mrożonych)
- jedź produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy)
- codziennie spożywaj fermentowane produkty mleczne (jogurty naturalne, kefiry, maślanki)
- włączaj do swojej diety kiszonki
- pij wodę
- jedz posiłki regularnie, nie zapominaj o śniadaniu
- jedz wspólne posiłki z rodziną w spokojnej atmosferze
- zamiast słodyczy serwuj rodzinie orzechy, nasiona, owoce

- często się uśmiechaj

Jeśli nie lubimy pewnych produktów i potraw, to nie musimy ich jeść. Jednak musimy umieć - kierując się modelem zdrowego żywienia zastąpić potrawy nie lubiane przez nas, a bardzo cenne dla naszego organizmu, innymi równie cennymi, ale smacznymi - smacznymi dla nas!

**Naturalne wspomagacze odporności, działające przeciwzapalnie:**
• Cynamon • Czosnek • Kurkuma • Imbir • Maliny • Bazylia • Nagietek • Oregano • Żurawina • Jeżówka purpurowa.

**Zachęcamy do zgłębiania tematu, zwracania uwagi na to co jemy i jak jemy, słowa naszych prababć i doświadczonych gospodyń sprzed lat wciąż są aktualne: JEDZENIE MOŻĘ BYĆ LEKIEM, ALE MOŻE TEŻ BYĆ TRUCIZNĄ.**

## ZAMIAST W APTECZKĘ ZAINWESTUJ W ZDROWE JEDZENIE

**zebrała: B. Kowalczyk**