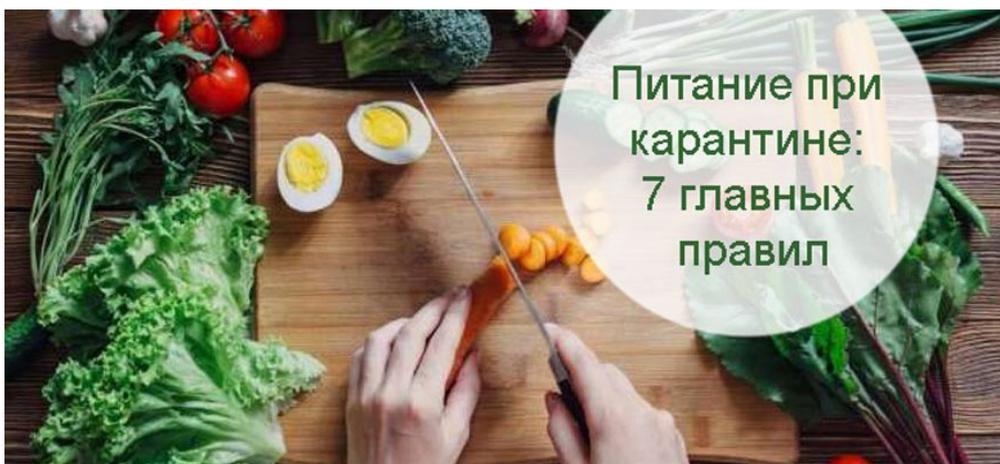


# Питание при карантине: 7 главных правил



Так случилось, что нас приходится сейчас находиться на самоизоляции. Соответственно, возникает вопрос: каким должно быть питание на карантине. Не надо воспринимать этот вопрос как призыв тотчас же бежать в магазин и, расталкивая конкурентов локтями, скупать любые подвернувшиеся под руку продукты. Это глупо и бессмысленно по нескольким причинам.

Во-первых, многие продукты испортятся в самое короткое время, как их ни храни. Во-вторых, таким способом лишь потратятся деньги, которые можно было употребить на более осмысленные цели. В-третьих, для чего вообще хватать все без разбору, и притом в больших количествах? И правительство, и сами владельцы магазинов уверяют, что продуктов хватит с избытком, даже при карантине.

Но, однако же, вместе с тем следует призадуматься – какие продукты питания при карантине пригодятся больше всего. Об этом и поговорим.

Определенный, в разумных пределах запас продуктов питания на время карантина все же должен быть – чтобы не бегать лишний раз в магазин. Но какие именно это должны быть продукты? При здравом размышлении они должны несколько отличаться от привычного рациона. Логика здесь вполне понятна. При карантине волей-неволей жизнь у большинства людей изменится. Если раньше народ вел активный образ жизни, был на ногах «от подъема до отбоя», то теперь больше придется пребывать в малоподвижности. А это чревато многими неприятностями со здоровьем. Следовательно, набор продуктов на время «карантинного сидения» разумно пересмотреть. Что-то из рациона лучше убрать, что-то, наоборот, в него добавить.

## Подробнее о «карантинном» рационе.

Итак, какие же продукты питания должны преобладать в «карантинном» рационе, а от каких лучше держаться в стороне?

1. Пресса утверждает, что наибольшим спросом сейчас пользуются консервы, копчености и «дошираки» – то есть, то, что больше всего хранится. И вот тут-то

таится ошибка. В консервах обычно много соли, сахара и маринадов и, соответственно, калорий. Это – вредно, так как организм из-за вынужденной малоподвижности не будет успевать все это перерабатывать и усваивать. Как результат – потеря формы, лишние килограммы и возможное обострение хронических заболеваний.

2. Стало быть, полезнее налегать на овощи, фрукты и крупы. Лучше, конечно, если они будут свежими. Но если кто-то опасается лишней раз выйти из дома и сходить в магазин, то в этом случае есть смысл запастись морожеными овощами, ягодами и грибами.
3. Конфеты в большом количестве – это вредно! Если есть нужда перекусить, то для этого гораздо лучше подойдут другие продукты: сухофрукты, орехи, вяленое мясо.
4. А к вечернему чаю лучше всего подойдет мед. Он богат всяческими полезными веществами, долго хранится, от него практически невозможно потолстеть, он исцеляет многие болезни, в том числе и такие «актуальные», как простуда и грипп.
5. Для спортсменов и прочих людей, озабоченных сохранением спортивной формы, на время карантина полезен будет обыкновенный протеин.
6. Варенья и сахар – тоже далеко не лучший выбор. То же касается и копченых колбас, сыров с большим содержанием жиров и прочих чрезмерно жирных продуктов. Громадное количество имеющихся в них калорий, а также соли – это однозначный вред. Из-за них постоянно хочется пить, а лишняя вода в организме часто приводит к отечности.
7. Подведем итог: какой же запас продуктов питания при карантине наиболее полезен?

Это:

- продукты из цельного зерна: каши (а не только гречка), цельнозерновой или отрубной хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые;
- если кто-то считает, что без консервов не обойтись никак, то лучше брать консервы в собственном соку, а не в масле. Масло содержит много жиров, а лишний жир в рационе при малоподвижном образе жизни ни к чему;
- ну и (на этом еще раз необходимо акцентировать внимание) – всевозможные фрукты и овощи. По советам диетологов их при карантине необходимо ежедневно съедать не меньше 400-500 граммов;
- и еще о фруктах и овощах. Многие медики советуют при карантине больше употреблять в пищу именно красные плоды. В них содержится специальное вещество – кверцетин, способное активно бороться с вирусом, не позволяя ему проникнуть в организм;
- отдельным пунктом в этом списке следует обозначить чеснок, лук и хрен. Можно ли с их помощью полностью уберечься от вируса, не доказано, однако же содержащиеся в этих овощах специальные вещества всегда стояли на страже человеческого организма, не позволяя проникать в него инфекциям;
- всевозможные пряности (молотый перец, мята, тимьян, розмарин, лаванда, орегано, мелисса, и др.). Благодаря ярко выраженному антисептическому

действию, их с древних времен рекомендовали как средство борьбы с вирусами. Кроме того, они улучшают вкус любого блюда и долго хранятся;

- вода. Разумное, в меру, потребление обычной воды укрепляет иммунитет, а также увлажняет кожу и слизистые. Все это вместе позволяет успешно бороться с вирусами, не позволяя им проникать в организм.



Отдельно следует сказать о спиртных напитках. Первое. Сейчас в интернете развернулась настоящая дискуссия на тему, помогает ли защититься от вируса некоторое количество выпитого спиртного. Второе. Буквально на днях там же промелькнула информация: немецкие медики установили, что спирт способен убивать бесчинствующий вирус. Особенно, если в нем много градусов.

Разумеется, народ воспрянул духом: вот она, панацея! Однако же медики остудили этот народный энтузиазм. По их словам, спирт, попадая в организм, лишь ослабляет иммунную систему и помогает вирусу проникнуть внутрь. Да, он активно борется с вирусом, но лишь как средство дезинфекции. Спиртом рекомендуется протирать руки, а также всяческие предметы. И – ничего другого! Именно для этих целей в «карантинных» запасах должен быть и спирт. Или – какой-нибудь спиртосодержащий продукт.

**Крепкого Вам здоровья!**