Iako ne postoji nijedna poznata prehrambena namirnica koja pokazuje specifično dejstvi protiv COVID-19, možete unaprediti svoj imuni sistem tako što ćete imati unositi namirnice sa neophodnim nutritivnim sastojcima. Savetuje se održavanje fizičke distance i ograničavanje interakcija sa drugima, što uključuje i smanjenje izlazaka za nabavku namirnica u lokalne prodavnice. Sada je možda pravo vreme da pokažete kreativnost u kuhinji. Ovi saveti za zdravu ishranu pomoći će vam da ostanete i budete zdravi tokom COVID19 pandemije.

Tokom COVID-19 pandemije, koja hrana može da pomogne da moje srce ostane zdravo?

Sa pojavom COVID19 epidemije, više je nego ikad važno ostati što zdraviji – konzumirati zdrave i hranljive namirnice predstavlja sjajnu polaznu osnovu. Ako se pridržavate zdravog načina ishrane, znači da koristite i pripremate raznovrsne namirnice koje su potrebne kao podrška našem imunološkom sistemu.

Koje su to namirnice koje se smatraju poželjnim kako bi naš kardiovaskularni sistem ostao zdrav, a imuni sistem imao dovoljno snage da se bori sa virusima:

- Obilje povrća, voća i integralnih žitarica.
- Raznovrsni zdravi izvori proteina, posebno riba i morski plodovi, mahunarke (poput pasulja i sočiva), orasi i semenke. Manje količine jaja i nemasne živine, takođe, mogu biti uključene u ishranu zdravu za srce. Ako birate crveno meso, uverite se da je meso nemasno i ograničite ga na unos ne više od 1-3 puta nedeljno.
- Nearomatizovano mleko, jogurt i sir. Osobe sa visokim holesterolom u krvi bi trebalo da biraju proizvode sa smanjenim sadržajem masnoće.
- Zdrav izbor mastima bogatih namirnica kao što su: orasi, semenke, avokado, masline i ulja za kuvanje napravljena od ovih namirnica.
- Biljni začinski proizvodi za dodavanje i pojačavanje ukusa hrane, umesto dodavanja soli.

Takođe je važno da budete u dovoljnoj meri hidrirani, pa obavezno pijte dosta vode.

Phoca PDF

Koje prehrambene proizvode treba da kupim u supermarketu?

Pravljenje male rezerve pojedinih namirnica predstavlja razumnu odluku. Ali, važno je zapamtiti da nema potrebe za gomilanjem hrane.

Isplanirajte i napravite listu namirnica koji su vam potrebni za obroke tokom nedelje kako biste smanjili vreme koje provodite u supermarketu i kako biste ograničili bacanje suviška hrane i namirnica.

Pojedine namirnice koje se smatraju zdravim, a imaju duži rok trajanja uključuju:

- Konzervirano ili smrznuto povrće (kada kupujete konzervirano povrće, birajte proizvode bez dodate soli)
- Mahunarke u konzervi ili sušene, poput pasulja, leblebija i sočiva
- Testenine, pirinač, ječam, kinoa i kus-kus (najbolje su integralni oblici)
- Riblje konzerve, uključujući tunjevinu, losos i sardine
- Dugotrajno mleko bez pojačivača ukusa (UHT mleko, mleko u prahu)
- Neslani orasi i semenke i/ili maslac od orašastih plodova
- Sušeno bilje i začini

Koji su još neki saveti za zdravu ishranu tokom COVID-19 pandemije?

Tokom COVID19 pandemije, naše normalne navike su izmenjene ili su prekinute što može biti izazov za održavanje poželjnih navika u ishrani. Pokušajte da postavite novu rutinu kada se radi o periodima kada se obeduje i kada je vreme za užinu. Definišite periode za tri osnovna obroka

Phoca PDF

u toku dana i dva perioda za užine.

Odvojite malo vremena i isplanirajte obroke za nedelju dana. Ovo pomaže da budete spremni i da lakše prihvatite zdrave obrasce ponašanja, a ujedno ograničava iskušenja da se vratite na stare i nezdrave oblike ishrane.

Takođe, ograničite količinu „nezdrave“ hrane koju imate držite kod kuće. Povremena poslastica može biti u redu ponekad, ali može biti teško odoleti ako vam je na dohvat ruke dostupna čokolada, keks, čips, bezalkoholna pića ili neke druge nezdrave namirnice.

Šta da radim sa namirnicama koje sam kupio?

Prilike su se promenile sa pojavom epidemije i sada provodimo više vremena kod kuće. Ova činjenica predstavlja novu priliku da naučimo da kuvamo ili da, bar, da pokušamo da naučimo da pripremamo neko novo jelo, nešto što do sada nismo pripremali. Čak i da nemamo previše vremena na raspolaganju za pripremu hrane, ne brinite, postoji mnogo zdravih obroka koji se mogu napraviti brzo i lako.

Da li tražite savete o tome šta da kuvate sa sastojcima koje imate kod kuće? Na Internetu se nalazi puno recepata od kojih, svakako, prepručujemo sajt KUVARANCIJE. Obavezno pogledajte!

Postoje li neki dodaci ishrani ili superhrana koji mogu da me zaštite od COVID-19?

Ne postoji nijedna namirnica, dodatak (suplement) hrani ili prirodni prehrambeni proizvod koji će vas zaštititi od COVID-19. To važi i za alkoholna pića. Pojedini antioksidanti jesu ispitivani u tom

Phoca PDF

smislu, ali su rezultati studija i dalje nekonkluzivni. Više o savetima za srčane bolesnike i COVID19 kao i značaju vakcine za COVID19 kod kardiovaskularnih bolesnika možete videti u ovom tekstu.

Imam COVID-19 i srčani sam bolesnik. Koje savete o ishrani treba da sledim?

Ne postoji nijedna hrana ili dodatak koji mogu zaštititi ili izlečiti COVID-19. Trebalo bi da nastavite da konzumirate hranu zdravu za srce i da se pridržavate svih postojećih preporuka vašeg lekara ili zdravstvenog radnika o ishrani.

Nastavite sa redovnim obrocima (čak i ako imate gubitak apetita), budite hidrirani uzimanjem dovoljne količine vode tokom dana i sledite način ishrane koji je zdrav za srce.

Izvor: HeartFoundation

Pogledajte još...

- Operisao sam srce, da li da se vakcinišem
- Značaj fizičke aktivnosti u održavanju kardiovaskularnog zdravlja
- Razlika između ECMO aparata i respiratora
- Miokarditis ili upala srčanog mišića

Phoca PDF