



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ COVID-19

В период реабилитации после перенесенной болезни COVID-19 следует придерживаться принципов здорового питания, а именно:

✓ Для приготовления пищи следует использовать щадящие способы приготовления блюд – тушение, запекание, приготовление на пару и варка.



✓ Принимать пищу 5 раз в день: 3 приема пищи (завтрак, обед и ужин) в привычном режиме и объеме и 2 перекуса: второй завтрак и полдник. В качестве перекуса лучше использовать овощи и фрукты, кефир, айран, биолакт, творог. Последний прием пищи не позже за 2 часа до отхода ко сну.

✓ При плохом аппетите после перенесенной болезни рекомендуется есть малыми порциями, предпочтение следует отдавать любимой еде.



✓ Период восстановления сил после COVID-19 можно увеличить суточный объем пищи на 1 порцию до полного восстановления сил, примерно в течение 2-х недель.

✓ Употреблять достаточное количество жидкости, примерный расчет 30 мл на каждый килограмм массы тела. Например, если масса тела примерно 70 кг, то $70 \times 30 \text{ мл} = 2100 \text{ мл}$ жидкости. Это количество жидкости включает жидкость, которая входит в состав любой пищи. Например, супы, бульон, молоко, кефир.

✓ Очень полезно употреблять национальные напитки для утоления жажды: максым, не крепкий бозо (массовая доля спирта от 2,5 до 4,5%), саамал или однодневный кымыз (массовая доля спирта до 2,5%), чалап. Очень важно следить за тем, чтобы максым и чалап были не пересолёнными.

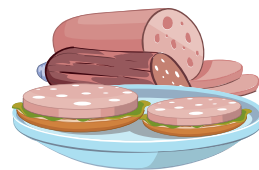


✓ Употреблять примерно одну чайную ложку (менее 5 гр) йодированной соли в день. Это общее количество соли в составе всех блюд и напитков, принимаемых за сутки.

✓ Чай пить не ранее, чем 1,5–2 часа после еды, т.к. чай препятствует всасыванию железа из пищи.



✓ Резко ограничить или по-возможности исключить слишком жирную и сладкую пищу, промышленно переработанные продукты: разные консервы, колбаса, сосиски, крабовые палочки, чипсы, напитки, соки, печенья, варенья и другие кондитерские изделия содержат много соли, вредные жиры и консерванты, которые могут нанести вред здоровью. Трансжиры, которые входят в состав этих продуктов, крайне вредны для здоровья, особенно для сердца и сосудов.



✓ Употреблять нежирные сорта мяса, рыбу, птицу, бобовые (фасоль, чечевица, маш, нут, горох), орехи.

✓ Больше есть овощей и фруктов, не менее 400 г в день. Каждый день старайтесь есть овощи и фрукты, как минимум, трех разных цветов, например: зеленый (укроп), красный (помидоры) и белый (капуста), а на другой день: фиолетовый (баклажаны), зеленый (петрушка) и оранжевый (морковь) и так далее. Полезные свойства овощей и фруктов приведены в “фруктово-ягодном радужном колесе”.



✓ Употребление бараньего, барсучьего, собачьего, свиного и других видов жира для укрепления иммунитета не имеет научного обоснования. Более того, избыточный жир накапливается в клетках печени, и может привести к серьезным заболеваниям – жировой болезни печени, рубцеванию и даже раку печени.