Здоровый образ жизни - профилактика коронавирусной инфекции

23.06.202

Ведение здорового образа жизни — важная составляющая профилактики коронавирусной инфекции, которая способствует повышению устойчивости организма человека к инфекционным заболеваниям.

В условиях пандемии COVID-19 многие продолжают оставаться дома, работая удаленно, в результате чего снижается уровень физической активности. Это может негативно влиять на физическое и психическое здоровье.

Однако сейчас независимо от вашего возраста и возможностей физическая активность важна как никогда.

Помните: даже короткая разминка с легкой физической нагрузкой в виде хождения или зарядки в течение 3-4 минут поможет вам снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение и работу мускулатуры.

Регулярная физическая активность полезна не только для тела, но и для разума. Она помогает снизить высокое артериальное давление, контролировать свой вес и уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета 2 типа и различных видов рака – заболеваний, которые часто повышают восприимчивость к COVID-19.

Она также укрепляет скелетно-мышечные ткани, развивает координацию и равновесие и повышает общий тонус организма. Упражнения на равновесие позволяют пожилым людям избегать падений и травм.

Регулярная физическая активность может помочь нам придерживаться четкого распорядка дня и общаться с семьей и друзьями. Она также полезна для психики, поскольку снижает риск депрессии и снижения когнитивных возможностей, отдаляет наступление деменции и улучшает общее самочувствие.

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов.

Питание

Во время пандемии COVID-19 очень важно питаться здоровой пищей. Рацион может влиять на способность организма противостоять инфекции, бороться с ней и восстанавливаться в случае перенесенной болезни.

Сама по себе пища и пищевые добавки не могут защитить от COVID-19 или излечить это заболевание, тем не менее здоровое питание необходимо для поддержания функций иммунной системы. Кроме того, сбалансированный рацион позволяет сократить вероятность возникновения других расстройств, включая ожирение, заболевания сердца, диабет и некоторые виды рака.

Употребляйте разнообразную пищу, в том числе фрукты и овощи

Каждый день следует употреблять в пищу продукты из цельнозерновых злаков, таких как пшеница, кукуруза и рис, бобовые, например, чечевицу и фасоль, достаточное количество свежих фруктов и овощей и какие-либо продукты животного происхождения (например, мясо, рыбу, яйца и молочные продукты).

По возможности необходимо выбирать крупы из необработанного зерна, например, из кукурузы, проса, овса, пшеницы и бурого риса; они богаты ценной клетчаткой и способствуют длительному сохранению чувства сытости.

Для перекуса в течение дня подойдут свежие овощи, фрукты и несоленые орехи.

Снизьте потребление соли

Следует ограничить потребление соли 5 граммами в день (эквивалент одной чайной ложки) с учетом потребляемых готовых продуктов.

Не пересаливайте готовые блюда и пищу во время приготовления, старайтесь реже использовать соленые соусы и приправы (например, соевый соус, рыбный соус или соус на основе бульона).

Если вы употребляете в пищу консервы или сушеную продукцию, старайтесь выбирать приготовленную из овощей, орехов или фруктов без добавления соли или сахара.

Уберите со стола солонку и попробуйте добавлять для вкуса свежую или сушеную зелень и специи.

Отдавайте предпочтение пище с низким содержанием соли.

Употребляйте жиры и масла в умеренном количестве

Выбирайте здоровую масложировую продукцию: приготавливая пищу, предпочитайте сливочному, топленому маслу и салу оливковое, соевое, подсолнечное или кукурузное масло.

Отдавайте предпочтение белым сортам мяса, например, мясу птицы и рыбе, так как содержание жира в них обычно ниже, чем в мясе красных сортов; старайтесь снизить (избегать) употребления мясных полуфабрикатов.

Молоко и молочные продукты – нормальной либо с пониженным содержанием жира.

Избегайте выпечки, жареного и переработанных пищевых продуктов, в которых содержатся трансжиры промышленного производства.

Старайтесь готовить пищу на пару или варить, а не жарить.

Ограничьте потребление сахара

Постарайтесь ограничить потребление сладостей, а также сладких напитков, например, газированной воды, фруктовых соков и напитков на основе сока, в том числе жидкого или порошкового концентрата, воды со вкусовыми добавками, энергетических и спортивных напитков, чайных и кофейных напитков и молочных напитков со вкусовыми добавками.

Вместо сладостей, таких как печенья, торты и шоколад, выбирайте свежие фрукты. Если вы все же предпочитаете другие виды десерта, следует подбирать такие, в которых содержится небольшое количество сахара, и употреблять небольшие порции.

Избегайте кормления детей сахаросодержащей продукцией. Соль и сахар не следует добавлять в прикормы для детей младше двух лет; потребление соли и сахара детьми старше двух лет необходимо строго контролировать.

Не забывайте о воде: употребляйте достаточное количество жидкости

Для оптимального функционирования организма необходимо следить за достаточным поступлением жидкости. Заменив сахаросодержащие напитки питьевой водой, вы сможете легко ограничить потребление сахара и суточный калораж рациона.

Избегайте употребления алкоголя

Алкоголь не является элементом здорового питания. Употребление алкоголя не защищает от COVID 19 и может быть опасным. Частое или чрезмерное употребление алкоголя непосредственно связано с повышенным травматизмом и, кроме того, имеет долгосрочные последствия, такие как поражение печени, заболевания сердца и психические расстройства. Безопасной дозы алкоголя не существует.

Обеспечьте возможность грудного вскармливания для детей грудного и раннего возраста

Идеальной пищей для детей грудного возраста является грудное молоко. Это безопасный и чистый продукт, в котором содержатся антитела, защищающие ребенка от многих распространенных детских болезней. Младенцы должны находиться на исключительном грудном вскармливании в течение первых шести месяцев жизни, так как грудное молоко содержит необходимый для них объем жидкости и питательных веществ.

Начиная с возраста шести месяцев следует вводить разнообразные подходящие по возрасту, безопасные и богатые питательными веществами прикормы.

В случае если женщина с COVID-19 желает кормить грудью, она может это делать при условии соблюдения мер профилактики инфекций и инфекционного контроля.

В настоящее время не имеется сведений о заражении инфекцией COVID 19 при контакте с продуктами питания или пищевой упаковкой. Как полагают, COVID 19 обычно передается от человека к человеку. Тем не менее существуют инфекции с пищевым путем передачи, поэтому при работе с продуктами питания не следует забывать о правилах гигиены.

Придерживайтесь пяти ключевых принципов, рекомендуемых ВОЗ, для повышения безопасности пищевых продуктов:

соблюдайте чистоту

отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке

подвергайте продукты тщательной тепловой обработке

храните продукты при безопасной температуре

используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

Внимательно относитесь к своему психическому здоровью