



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

Питание после COVID-19

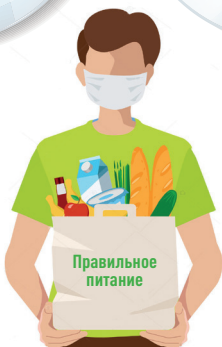


Восстанавливает
белковые структуры
крови и мышц
(ферменты,
гормоны)

Укрепляет
иммунитет

Восстанавливает
баланс воды,
витаминов
и микроэлементов

Оказывает
лечебный
эффект – снимает
воспаление и
снижает вязкость
крови



Очень часто после перенесенной **новой коронавирусной инфекции** **отсутствие запаха и извращение вкуса** лишают приёмы пищи удовольствия. Но **ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЕДЫ НЕЛЬЗЯ**, для скорейшего выздоровления качество питания имеет большое значение.



**ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЁ ДОЛЖНО СТАТЬ
ВЕРНЫМ ДРУГОМ.**

Организму необходимо помочь вывести токсины. Водный баланс обеспечат разные жидкости: **чай, бульоны, морсы, соки и чистая вода.**

ЩЕЛОЧНУЮ СРЕДУ,

губительную для коронавируса, поддержат вода с лимоном, **слабощелочная минеральная вода без газа.**

Продукты-союзники



ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ – БЕЛКАМ И ВИТАМИНАМ

ЛЕГКОУСВОЯЕМЫЕ БЕЛКИ – это строительный материал, найти их можно в **курице, индейке, телятине, печени, рыбе, твороге, орехах и яйцах.**

ИЗ ЖИРОВ состоят многие естественные смазки организма, например, сурфактант в лёгких. Полезными жирами богаты **растительные масла, морская рыба, сливки и сало.**

УГЛЕВОДЫ организму нужны сложные, поставленные в виде **круп, ягод, зернового хлеба и твёрдых сортов макарон.**

ИММУНИТЕТ во многом зависит от полезных бактерий кишечника.

Пробиотики восстанавливают их после приема антибиотиков – любые кисломолочные продукты, **квашеная капуста и другие ферментированные овощи** (1–2 порции в день). **Пребиотики** – это клетчатка. Найти её можно во **фруктах, ягодах, овощах, бобовых и отрубях.** Эти продукты должны занять примерно половину рациона.

КОРОНАВИРУС ЧАСТО ПРИВОДИТ К СГУЩЕНИЮ КРОВИ И ТРОМБОЗАМ.

Хорошую профилактику разжижения крови выполняют **имбирь, чеснок, ананас, рыбий жир (омега 3), витамин Е (растительные жиры из орехов и семян).** С воспалениями борется **куркума.** Но сильно налегать на пряности или заменять ими назначенные лекарства нельзя.

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ВЕЩЕСТВА можно найти в **винограде, хурме, яблоках, зелёном чае и морской капусте.** Поможет иммунитету цинк, которого много в **устрицах, говяжьей печени, тыквенных семечках, кедровых орехах, какао, мясе и семенах подсолнечника.**

Продукты-противники



СГУЩАЕТ КРОВЬ И УСИЛИВАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ ИЗБЫТОК ПРОСТЫХ САХАРОВ – это **десерты, сдобная выпечка, шоколад, чипсы, соленые сухарики (снеки).** Наличие трансжиров делает песочное печенье, пирожные, колбасы и майонез опасными для сосудов продуктами.

КОФЕИН может усилить головную боль и общее недомогание.

ПОД ПОЛНЫМ ЗАПРЕТОМ АЛКОГОЛЬ – он обезвоживает организм, затрудняя работу лёгких и движение крови по сосудам.

Пройдите **БЕСПЛАТНОЕ** профилактическое обследование в Центре здоровья по адресам:
ул. Жердева, 100 • проспект Победы, 6.



Запись по тел.:
377-300