

Про домашнее питание после COVID-19



COVID-19 переболели и выздоровели уже миллионы людей во всем мире. Одни боролись с вирусом долго и тяжело, другим победа далась проще. Но, болезнь в любом случае истощает резервы организма. Как успешно восстановиться после COVID-19, и чем здесь поможет питание?

Тело всегда сопротивляется инфекции, на борьбу с непрошенными бактериями, а особенно вирусами направляются все силы и резервы. Для синтеза антител и других защитных компонентов нужно много белка, но вот беда, при недомогании и повышении температуры почти всегда снижается или пропадает аппетит. Однако, мудрый организм знает обходные пути, и просто начинает использовать собственные резервы. То есть, необходимый белок берется из собственной мышечной ткани.

Потеря мышечной массы имеет серьезные последствия для здоровья. Эту потерю трудно восстановить, она часто приводит к необратимому ухудшению состояния человека. Белок, поступающий с пищей, является лучшим строительным материалом для мышц и всего тела. Поэтому так важно обеспечить полноценное, калорийное, богатое белками и витаминами питание в процессе болезни и при восстановлении.

- Белки в основном содержатся в мясе, рыбе, птице, сыре, яйцах, молочных продуктах, хлебе и бобовых. При потере веса в результате болезни может быть необходим дополнительный белок. Чаще ешьте небольшими порциями, распределите приемы пищи равномерно в течение дня. Не бойтесь полезных продуктов с высокой жирностью, таких как жирный йогурт, цельное молоко и жирный сыр. Чаще используйте сливочное масло. Употребляйте молочные продукты, такие как цельное молоко, пахта, йогурт, творог, с каждым приемом пищи. Пейте по 1,5-2 литра жидкости в день. Кофе, чай, диетические безалкогольные напитки не содержат энергии и белков. Предпочтение

можно отдать фруктовым сокам. Обратите внимание, что при сахарном диабете не рекомендуются сладкие напитки, такие как безалкогольные напитки, лимонад и фруктовые соки. А вот бульоны или супы без мяса - не лучший выбор, поскольку они имеют небольшую пищевую ценность. Обязательно ешьте медленно и в спокойной обстановке.

- Если после болезни сохраняется усталость, ешьте небольшими порциями и почаще, старайтесь есть что-нибудь каждые два часа. Употребляйте мягкую и жидкую пищу, чтобы еда и питье отнимали как можно меньше сил. Также можно нарезать еду на мелкие кусочки или измельчить ее с помощью кухонного комбайна или ручного блендера. При необходимости можно даже пить такую еду через трубочку.
- Если беспокоит тошнота, старайтесь не ложиться сразу после еды, посидите в течение 30-45 минут. Также ешьте часто и небольшими порциями в течение дня, не пропускайте приемы пищи, это может вызвать тошноту. Тошнота чаще беспокоит по утрам? Попробуйте съесть что-нибудь перед тем, как встать с постели. Избегайте резких запахов, слишком жирной, слишком горячей и острой пищи. Старайтесь пить не слишком холодные напитки.
- При неприятных ощущениях из-за повышенного образования вязкой слюны при еде или питье, попробуйте понять, какие именно напитки и продукты это вызывают. Кисломолочные продукты, такие как питьевой йогурт, ряженка, кефир и пахта, творог или чай с лимоном, продукты из соевого молока помогут уменьшить эту проблему. Также регулярно пейте небольшими глотками воду во время еды и при употреблении молочных продуктов. В случае необходимости удалите вязкую слизь мягкой зубной щеткой или марлей.
- Как следствие COVID-19, может участиться и стать более жидким стул. В этом случае выпивайте от 2 до 2,5 литров жидкости в день. Этот объем примерно равен 13 - 16 стаканам. Важно, что здесь же учитываются все жидкие блюда, в том числе суп. Ешьте небольшими порциями в течение дня, чтобы как можно меньше стимулировать работу желудочно-кишечного тракта. Кисломолочные продукты, такие как йогурт, пахта и творог, предпочтительнее сладких молочных продуктов, таких как молоко или снежок.
- Если в течение нескольких недель болезни количество потребляемой пищи было недостаточным, в большинстве случаев это означает и дефицит потребления витаминов и минералов. Чтобы избежать последствий, можно принимать поливитаминные биологически активные добавки, содержащие 50-100% от рекомендуемой суточной нормы, только предварительно нужно проконсультироваться у врача.
- Отслеживание своего веса может также помочь определить, достаточно ли энергии и питательных веществ поступает с пищей. Следить за весом лучше взвешиваясь один раз в неделю, желательно в одно и то же время и без обуви. Если вес снизится, необходимо обратиться к врачу.