



ZDROWY STYL ŻYCIA A KORONAWIRUS

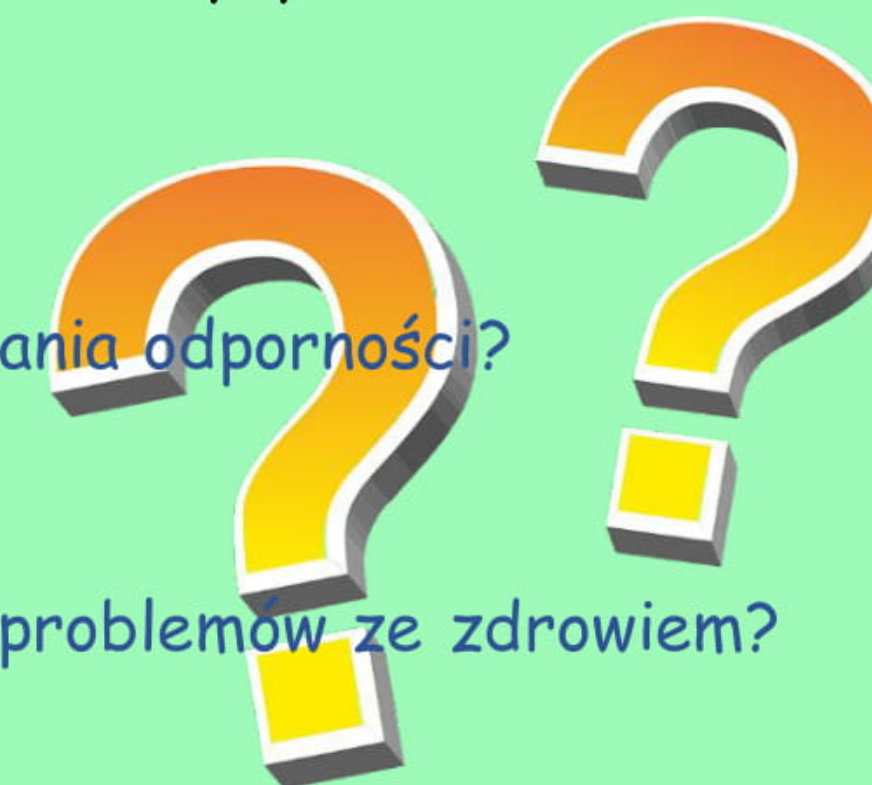


Nie istnieje dieta, która uchroniłaby przed zakażeniem koronawirusem, jednak dzięki właściwemu odżywianiu i zdrowemu stylowi życia można zadbać o odporność, zminimalizować ryzyko zakażenia oraz złagodzić jego ewentualny przebieg.

W jaki sposób dostarczyć organizmowi składników niezbędnych do utrzymania odporności?

Jakie produkty włączyć do codziennego jadłospisu?

Jaka dieta pomoże zachować zdrowie i zmniejszyć zagrożenie poważnych problemów ze zdrowiem?



W czasie zagrożenia koronawirusem warto zadbać o każdy szczegół, który minimalizuje zagrożenie dla życia i zwiększa nasze bezpieczeństwo. W dobie pandemii wywołanej przez SARS CoV-2, prawidłowe odżywianie to bardzo istotny element dający organizmowi broń do walki o zdrowie. Dostarczając

mu niezbędnych składników odżywczych, witamin, minerały oraz składników bioaktywnych, zapewnia się prawidłowe funkcjonowanie **układu odpornościowego**. Warto przypomnieć, że sprawny układ immunologiczny to większe szanse na obronę przed zakażeniem koronawirusem, a jeśli zachorujemy, na łagodniejszy przebieg choroby.

Jak zatem powinna wyglądać dieta w obliczu zagrożenia koronawirusem?

Nadal obowiązują zasady diety zdrowego człowieka, a więc:



- regularne posiłki co 3 - 4 godziny, z rozpoczynającym dzień śniadaniem i kolacją 2 - 3 godziny przed snem;
- należy dostarczać odpowiednią ilość płynów - około 2-3 litrów dziennie;
- urozmaicenie to kolejna zasada, w przenośni można powiedzieć, aby na talerzu była „tęcza”, a więc by pojawiały się różnorodne warzywa, owoce, produkty zbożowe, nasiona, pestki, orzechy, mięso i jego przetwory, ryby i jaja.

Jak zatem poprzez dietę dbać o odporność?

Bardzo ważnymi składnikami, bez których układ odpornościowy nie będzie w pełni prawidłowo funkcjonować są:

- witamina C, A, D i E. Nie mniej istotne są witaminy z grupy B, cynk, selen, żelazo i kwasy omega - 3 czy antyoksydanty.



Źródłami wymienionych składników są przede wszystkim warzywa i owoce.

- witamina C znajduje się w owocach jagodowych, cytrusach, czerwonej papryce, natce pietruszki, jabłkach, dzikiej róży, jarmużu, brokułach, brukselce.
- źródłem witaminy A będą czerwone i pomarańczowe warzywa i owoce;
- witamina D zawarta jest w rybach i jajach;
- witamina E w orzechach, zarodkach pszenicy, awokado, nasionach roślin strączkowych, a także ziarnach i ciemnozielonych warzywach;
- Selenu dostarczą: orzechy brazylijskie, owoce morza, podroby, cebula, czosnek, pomidory, tuńczyk, otręby pszenne, brązowy ryż, zielone warzywa, płatki zbożowe;

mu niezbędnych składników odżywczych, witamin, minerały oraz składników bioaktywnych, zapewnia się prawidłowe funkcjonowanie **układu odpornościowego**. Warto przypomnieć, że sprawny układ immunologiczny to większe szanse na obronę przed zakażeniem koronawirusem, a jeśli zachorujemy, na łagodniejszy przebieg choroby.

Jak zatem powinna wyglądać dieta w obliczu zagrożenia koronawirusem?

Nadal obowiązują zasady diety zdrowego człowieka, a więc:



- regularne posiłki co 3 - 4 godziny, z rozpoczynającym dzień śniadaniem i kolacją 2 - 3 godziny przed snem;
- należy dostarczać odpowiednią ilość płynów - około 2-3 litrów dziennie;
- urozmaicenie to kolejna zasada, w przerośni można powiedzieć, aby na talerzu była „tęcza”, a więc by pojawiały się różnorodne warzywa, owoce, produkty zbożowe, nasiona, pestki, orzechy, mięso i jego przetwory, ryby i jaja.

Warto jeść zdrowo i dbać o dietę, ale nie kosztem codziennego kursowania do sklepu po świeże produkty lub składniki potrzebne do przygotowania wyszukanych dań. Rozsądnie zrobione zakupy i wykorzystanie zamrażarki pozwoli nam na zdrowy i urozmaicony jadłospis, który pozwoli zostać w domu i przez dłuższy czas i ograniczyć zakupy do niezbędnego minimum. Czas domowego gotowania ma też swoje plusy, rezygnacja z regularnego spożywania jedzenia typu fast-food to ulga dla każdego organizmu, a domowe obiady mogą być dużo bardziej prozdrowotne.

