**Рациональное питание.**

**Особенности питания после перенесенной коронавирусной инфекции**

Рациональное питание– это физиологически полноценное и сбалансированное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности (особенно у детей) и активному долголетию.

Питание является неотъемлемой частью жизни, так как поддерживает обменные процессы на относительно постоянном уровне.

[Роль питания](https://www.grandars.ru/college/medicina/znachenie-pitaniya-dlya-cheloveka.html) в обеспечении жизнедеятельности организма общеизвестна:

- энергообеспечение жизнедеятельности организма;

- синтез ферментов, гормонов, других биологически активных веществ, регулирующих обменные процессы и жизнедеятельность организма в соответствии с возрастом, полом и ритмом жизни;

- пластическая роль – построение и обновление клеток и тканей организма.

Нарушение обмена веществ приводит к возникновению нервных и психических заболеваний, авитаминозов, заболеваний печени, крови и т. д. Неправильно организованное питание приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням и, в конечном счете, к снижению продолжительности жизни. Энергия в организме высвобождается в результате процессов окисления белков, жиров и углеводов.

Учитывая сегодняшнюю эпидемиологическую обстановку, имеются определённые особенности питания после перенесенной коронавирусной инфекции.

Во время лечения организм испытывал значительные нагрузки, направленные на борьбу с вирусом:

- это стресс;

-побочные эффекты от приема значительных доз лекарственных препаратов, вызывающих нарушения в работе печени и кишечника;

- состояния, не позволяющие эффективно питаться и получать необходимые питательные вещества, витамины;

- ослабление скелетных мышц (в связи с длительным неподвижным состоянием);

-другие метаболические нарушения.

 Для восстановления функций организма после коронавирусной инфекции необходимо провести коррекцию питания.
Питание должно быть разнообразным и включать белковые продукты, растительные жиры и витамины. Очень важны витамин D, цинк, магний и селен. Они стимулируют усвоение белка и его расход на построение мышц, укрепление иммунитета, восстановление легочной ткани.

 Важно понимать, что целебных, чудодейственных продуктов не существует. И употребляя, например, чеснок, лук, шиповник, сало или рыбу, вирус не уничтожить, но сами по себе эти продукты полезны. Поэтому разберемся поподробнее.
 Так как после болезни организм ослаблен, очень полезно пить **воду**, для того чтобы слизистые оболочки были влажными - они первое препятствие на пути любой инфекции. Количество для каждого человека индивидуально, но в среднем рекомендуют 20 - 30 мл на 1 кг веса человека.

 Без **белка** никуда не деться, так как иммунитет человека имеет белковую природу.  При недостаточном поступлении белка с пищей, в первую очередь, страдают защитные силы организма. Дневная норма белков для взрослого человека увеличивается до 120 г, причем животных белков должно быть не меньше трети. Добавьте в рацион белки животного (мясо, птицу, рыбу, молочные продукты, яйца) и растительного происхождения (бобовые, орехи, семена).

 Также за иммунитет в нашем организме отвечает кишечник. Поэтому необходимо восстановить микрофлору и функции кишечника. Для этого добавляем в рацион **продукты, богатые клетчаткой**, она способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. Это могут быть овощи, фрукты, ягоды, цельные зерна, бобовые. В среднем 400-500 г в день. Для восстановления микрофлоры полезны продукты, содержащие **про- и пребиотики**: кисломолочные продукты, соленые огурцы, квашеная капуста, моченые яблоки; цикорий и топинамбур.
 Такие продукты как гречневая крупа, каперсы, черный и зеленый чай, виноград, цитрусовые, яблоки, красные и зеленые водоросли, пшеничные отруби, кедровые орехи, сыр, семечки подсолнуха, овес, арахис, фасоль, говядина – содержат в себе вещества, имеющие свойства противостоять вирусам (кверцетин, гриффитсин, **цинк**).
 Пряные и острые продукты тоже актуальны в рационе. Такие продукты, как **лук и чеснок** содержат аллиин, который при разрезании или раздавливании превращается в аллицин — высокоактивное антибактериальное вещество (не зря его называют природным антибиотиком). В **имбире** содержится вещество (гингерол), которое снимает воспаления, устраняет боли и обладает антиоксидантными свойствами. В **куркуме** содержится куркумин, который снижает интенсивность воспалительных процессов, обладает иммуностимулирующими, бактерицидными, обезболивающими и антиоксидантными свойствами.
Очень полезны для здоровья клеточных мембран **омега-3 жирные кислоты**. При их достаточном количестве в организме улучшается выработка противовоспалительных гормонов (эйкозаноиды), которые положительно влияют на иммунную систему. Для этого 2-3 раза в неделю ешьте жирную морскую рыбу: палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель, сардины или принимайте рыбий жир, льняное масло (его можно добавлять в овощные салаты).

 Для легких, точнее для альвеол необходим жир, чтобы сохранить поверхностно-активное вещество сульфактант (покрывает поверхность альвеол изнутри, препятствует слипанию альвеол на выдохе). Норма потребления жиров для взрослого человека – около 80 г в сутки, из них треть должна приходиться на жиры животного происхождения (сало, сливочное масло).
**Витамин D** один из самых иммуномодулирующих витаминов, он играет значительную роль в профилактике респираторных заболеваний. Наиболее богаты витамином D морская рыба и её печень, яйца, субпродукты, молочные продукты, лесные грибы.

 Кроме «полезных» имеется ряд продуктов, употребление которых стоит уменьшить или исключить из рациона после перенесенной инфекции.
Количество **соли** необходимо снизить (норма - 5 г в сутки); не забывайте, что её много содержится в готовых продуктах (колбасы, соусы). Чрезмерное употребление соли приводит к повреждению и воспалению слизистой оболочки желудка, а также может вызвать рост болезнетворных бактерий Helicobacter pylori, которые являются возбудителями язвы желудка. Страдает и сердечно-сосудистая система, повышается артериальное давление, что может привести к жизнеугрожающим состояниям.

 Продукты питания могут быть вредными и для иммунитета. Так продукты, содержащие быстрые углеводы (**кондитерские изделия, сладкие каши** и др.) способствуют воспалению стенок сосудов и являются кормом для патогенных микроорганизмов в кишечнике.
**Фастфуд, жареная и копченая пища** вредны для желудочно-кишечного тракта, поэтому предпочтение стоит отдать блюдам, приготовленным на пару или в духовке. Щадящие способы приготовления пищи повысят усвояемость еды и содержащихся в ней питательных веществ.
 Следует отказаться от **алкоголя** в любом виде. Алкоголь замедляет усвоение питательных компонентов и снижает иммунитет, а также является депрессантом, что крайне неуместно в контексте коронавируса, негативно влияющего на нервную систему и психику.

 В заключении хочу сказать, что рациональное питание человека – это не диеты и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо!».

 Как гласит арабская пословица -  "У того, у кого есть здоровье, есть надежда, а у того, у кого есть надежда, есть все».

 Е.А.Полякова,

 Заведующая отделением

 медицинской реабилитации

 городской больницы №3