

## Odżywianie całej rodziny w czasie epidemii



Co jeść aby wzmocnić swoją odporność? Jak się odżywiać w czasie pandemii koronawirusa? To ważne pytania zwłaszcza w okresie naturalnego, wczesnowiosennego spadku odporności oraz ogarniającego nas, czasami podświadomie, stresu przed otaczającą pandemią. Odpowiedź jest względnie prosta: nasz jadłospis powinien być urozmaicony, dieta regularna a posiłki... wspólne.

**Urozmaicenie to podstawa!**

Nie ma produktu spożywczego, który dostarczałby wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów żywieniowych

należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup a więc: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające białka, oleje. Niestety w codziennym zabieganiu często nie dostarczamy swojemu organizmowi wszystkich niezbędnych składników. Warto teraz, w okresie gdy jesteśmy długo w domu i mamy więcej czasu zadbać o naszą dietę i wzmocnić tym samym swoją odporność.

### **Warzywa i owoce w każdym posiłku**

Powinniśmy spożywać minimum 400 g warzyw i owoców dziennie. Czy to dużo? Jeśli przyjmiemy, że średnie jabłko waży 150g, surówka do obiadu 150g oraz dodatkowe warzywa na kolację 100g, to nie jest dużo. Warto jednak wiedzieć, że każda większa ilość warzyw i owoców dziennie przynosi dalsze korzyści dla zdrowia. Warzywa i owoce są źródłem bioaktywnych związków takich jak: witamina C i E, kwas foliowy, beta-karoten, likopen, flawonoidy, izoflawony, a także składników mineralnych i błonnika. Związki te m.in. mają działanie antyoksydacyjne, chronią DNA komórek, regulują działanie hormonów oraz stymulują układ immunologiczny.

Powinniśmy spożywać warzywa i owoce sezonowe, ponieważ to one zawierają najwięcej odżywczych składników. W okresie wczesnowiosennym warto sięgnąć po mrożonki, ponieważ ta forma przechowywania żywności powoduje najmniejsze straty witamin. Polecane są także kiszonki (kiszona kapusta, kiszony ogórek) oraz warzywa korzeniowe.

Warto także zwrócić uwagę na formę podawania warzyw i owoców a także na ich dostępność. Dobrze zadbać aby domownicy, zwłaszcza dzieci, miały dostęp do umytych, pokrojonych warzyw i owoców. Wtedy chętniej po nie sięgną. Warzywa powinny być tak przygotowane, aby łatwo je zjeść np. pokrojone w słupki (np. marchewka, kalarepka), kawałki (jabłko, gruszka, kiwi, pomarańcza) lub podane w całości (np. rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, mandarynka, cykorja).

### **Codzienne wzmacnianie odporności**

Ważnym elementem naszej diety są produkty zbożowe pełnoziarniste, które dają energię, są źródłem witamin (szczególnie z grupy B) i składników mineralnych

(magnez, cynk) a także błonnika pokarmowego. Do diety należy włączyć pieczywo razowe, grube kasze (gryczana, jęczmienna), makaron razowy, ryż brązowy.

Aby wzmocnić odporność w naszej codziennej diecie powinny znaleźć się także produkty mleczne, zwłaszcza napoje fermentowane a więc jogurty, kefiry, maślanki – najlepiej naturalne, bez dodatku cukru. Napoje te zawierają bakterie probiotyczne, które wzmacniają układ odpornościowy organizmu a także regulują pracę układu pokarmowego.

Z produktów białkowych powinniśmy wybierać tłuste ryby morskie, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób, ciecierzycą, soja, soczewica), jaja, chude mięsa.

Do picia należy wybierać wodę, najlepiej z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty, owoców suszonych lub innych dodatków, które lubimy.

### **Regularne posiłki**

Najczęściej pomijanym posiłkiem zarówno u dzieci jak i dorosłych jest śniadanie. A to bardzo ważny posiłek dający nam energię po długim okresie odpoczynku nocnego. Długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, pogorszenie samopoczucia, brak dyspozycji do pracy i nauki. Zwłaszcza u dzieci opuszczanie posiłków jest niewskazane. Dziecko głodne nie może się skupić i skoncentrować, a oprócz tego sięga po produkty dla niego nie polecane takie jak słodczyce czy słone przekąski.

Nie zapominajmy także o drugim śniadaniu, zwłaszcza w przypadku dzieci. Chociaż nie jest to posiłek obfity (ma pokrywać 10 - 15% dziennego zapotrzebowania energetycznego), warto zadbać aby był pełnowartościowy. Drugim śniadaniem może być po prostu gotowa kanapka z pieczywa pełnoziarnistego (pieczywo razowe, graham) z dodatkiem produktu białkowego (past z nasion roślin strączkowych, pieczonych mięs, twarogu, jajek), koniecznie z dodatkiem warzywa lub owocu.

### **Biali wrogowie**

Czas spędzony w domu warto wykorzystać na rozprawienie się z naszymi nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi tj. nadmiernym soleniem i cukrzeniem potraw. Zbyt wysoki poziom sodu w diecie może przyczyniać się m.in. do wzrostu

ciśnienia tętniczego krwi, zwiększa ryzyko udaru, sprzyja rozwojowi niektórych nowotworów. Zamiast soli warto stosować przyprawy ziołowe i korzeniowe. Warto wiedzieć, iż sól znajduje się także w takich produktach jak: pieczywo, wędliny, sery, serki do smarowania, warzywa konserwowe, konserwy mięsne, zupki i sosy w proszku. Dlatego też im mniej przetworzonych produktów tym lepiej! W okresie, w którym jesteśmy w domu i możemy więcej czasu poświęcić na przygotowywanie posiłków zrezygnujmy z tych produktów, które dostarczają nam dużej ilości soli.

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest tylko źródłem kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może prowadzić do otyłości i jej powikłań m.in. zespołu metabolicznego, próchnicy zębów, a u dzieci kształtuje nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

### **Wspólne posiłki przeciw wspólnemu „wrogowi”**

Jedzenie posiłków razem z rodziną jest niezastąpionym czynnikiem wzmacniania więzów rodzinnych a także rozładowania stresu związanego z trudną sytuacją przebywania non-stop w domu czasami w małych mieszkaniach. W okresie pandemii nie zapraszamy na wspólne biesiadowanie dalszych członków rodziny ani znajomych. Spędzamy ten czas z najbliższą rodziną. Wspólne przygotowywanie a potem spożywanie posiłków pomaga właściwie zorganizować posiłki i konsekwentnie utrzymać zasadę regularnego i prawidłowego odżywiania.

Dla niejadków dobrym pomysłem jest wspólne gotowanie i tworzenie kolorowych potraw. Dzieci chętnie pomagają w kuchni. Warto podjąć to wyzwanie pomimo zamieszania i ewentualnego bałaganu jaki może mieć miejsce.

### **Zrezygnuj z przekąsek**

Przebywanie w domu niestety sprzyja sięganiu po różne przekąski między posiłkami. Jeśli mamy ochotę na zjedzenie czegoś między głównymi posiłkami zjedzmy owoc, warzywo, napój mleczny lub „zdrowy” deser (np. sałatkę owocową, ciasto na bazie warzyw, kanapkę z warzywami). Dobrą przekąską jest także garść orzechów lub nasion np. słonecznika, dyni. Bardzo istotne jest to w przypadku dzieci, które niestety chętnie sięgają po przekąski typu batonik, ciastko, chrupki, paluszki. Powoduje to, że dziecko nie jest w stanie potem zjeść pełnowartościowego posiłku.

## **Praktyczne rady jak wzmocnić swoją odporność:**

- stosuj urozmaiconą dietę
- do każdego posiłku jedz warzywa lub owoce (korzystaj także z tych mrożonych),
- jedź produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy),
- codziennie spożywaj fermentowane produkty mleczne (jogurty naturalne, kefiry, maślanki),
- włączaj do swojej diety kiszonki,
- pij wodę,
- jedz posiłki regularnie, nie zapominaj o śniadaniu,
- jedz wspólne posiłki z rodziną w spokojnej atmosferze,
- zamiast słodczy serwuj rodzinie orzechy, nasiona, owoce,
- często się uśmiechaj.

***Autor artykułu: mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz***

*Źródło: NCEŻ IZZ, Centrum Dietetyczne online: ABC Żywienia /Zasady zdrowego żywienia*