**Питание во время пандемии COVID-19.**

Питание это наше здоровье. Для того, чтобы уберечь организм от любого заражение нужно не только соблюдать правила безопасности и гигиены, но также поддерживать иммунитет организма.

Благодаря правильному питанию организм повышает защитные функции и становится более устойчивым к негативному влиянию внешней среды.

**Основные правил питания которые необходимо соблюдать**

Термическая обработка продуктов. Старайтесь употреблять в пищу продукты, которые проходили термическую обработку. Избегайте сырых продуктов. Если это овощи и фрукты, то отнестись серьезно к тому, чтобы тщательно их мыть;

Водный баланс. Пейте воду комнатной температуры, теплые напитки, отдайте предпочтения травяным чаям, отварам; Употребляйте больше белка животного происхождения. Ежедневно рекомендуется употреблять нежирное мясо, рыбу и морепродукты, которые отвариваются, запекаются или готовятся на пару.

Сбалансированное питание. Кушайте тяжелые углеводы, полезные жиры и белки. Не забывайте добавлять больше овощей в свой рацион.

Продукты, которые укрепляют иммунитет:

Ненасыщенные жиры: Омега - 3, оливковое масло, орехи. Жирные кислоты обладают противовоспалительным эффектом;

Овощи и фрукты: эти продукты богаты клетчаткой, витаминами и минералами;

Сложные углеводы: цельные злаки, цельно зерновой хлеб, пророщенные зерна, цельный рис, гречка.

Вода: обязательно выпивайте достаточное количество чистой воды

**Неправильные привычки, которые ослабляют иммунитет**

Диеты, голодовки. Говоря о здоровье, то такое питание сильно снижает иммунитет из-за того, что организм уже находится в стрессовой ситуации и всякими способами будет стараться выжить, тем самым будет тратить накопившиеся полезные вещества.

**Неправильное питание**

Злоупотребление фаст-фудом, булочными изделиями, сладким для любого человека несет негативное воздействие. Постарайтесь меньше есть такие продукты, а лучше вовсе от них отказаться.

**Вредные привычки**

Курение, алкоголь медленно, но уверенно убивают вас

Для того, чтобы иметь сильный иммунитет не забывайте о правильном питании, хорошем сне и физической активности. Будьте здоровы!!!

Исполнитель, Ведущий специалист-эксперт

Серовского отдела

Управления Роспотребнадзора

по Свердловской области

Жданова Светлана Геннадьевна

т. 8 (34385) 3-77-71 E-mail: mail\_13@66.rospotrebnadzor.ru