Питание при карантине.

 7 главных правил

Если так случится, что всем нам придется какое-то время безвыходно провести в домашних стенах, то поневоле возникает вопрос: каким должно быть питание при карантине.

Здесь следует оговориться: не надо воспринимать этот вопрос как призыв тотчас же бежать в магазин и, расталкивая конкурентов локтями, скупать любые подвернувшиеся под руку продукты. Это глупо и бессмысленно по нескольким причинам:

 Во-первых, многие продукты испортятся в самое короткое время, как их ни храни.

Во-вторых, таким способом лишь потратятся деньги, которые можно было употребить на более осмысленные цели.

В-третьих, для чего вообще хватать все без разбору, и притом в больших количествах?

И правительство, и сами владельцы магазинов уверяют, что всяких продуктов хватит с избытком – даже если всеобщий карантин и случится. А он (и это в-четвертых) может и не случиться.

Кто сказал, что всех россиян с завтрашнего дня разгонят по домам, а в стране введут комендантский час? Благоразумие гораздо важнее какого бы то ни было вируса. Но, однако же, вместе с тем следует призадуматься – какие продукты питания при карантине пригодятся больше всего. Об этом и поговорим. Запас карман не тянет.

 Итак, предположим, что всеобщий карантин все же случился. Определенный, в разумных пределах запас продуктов питания на время карантина все же должен быть – чтобы не бегать лишний раз в магазин. Но какие именно это должны быть продукты? При здравом размышлении они должны несколько отличаться от привычного рациона. Логика здесь вполне понятна. При карантине волей-неволей жизнь у большинства людей изменится. Если раньше народ вел активный образ жизни, был на ногах «от подъема до отбоя», то теперь больше придется пребывать в малоподвижности. А это чревато многими неприятностями со здоровьем. Следовательно, набор продуктов на время «карантинного сидения» разумно пересмотреть. Что-то из рациона лучше убрать, что-то, наоборот, в него добавить. Подробнее о «карантинном» рационе. Итак, какие же продукты питания должны преобладать в «карантинном» рационе, а от каких лучше держаться в стороне?

Пресса утверждает, что наибольшим спросом сейчас пользуются консервы, копчености и всякие «дошираки» – то есть, то, что больше всего хранится. И вот тут-то таится ошибка. В консервах обычно много соли, сахара и маринадов и, соответственно, калорий. Это – вредно, так как организм из-за вынужденной малоподвижности не будет успевать все это перерабатывать и усваивать. Как результат – потеря формы, лишние килограммы и возможное обострение всяких хронических заболеваний.

Стало быть, **полезнее налегать на овощи, фрукты и всяческие крупы**. Лучше, конечно, если они будут **свежими.** Но если кто-то опасается лишний раз выйти из дома и сходить в магазин, то в этом случае есть смысл запастись **морожеными овощами, ягодами и грибами**. Конфеты в большом количестве – это вредно! Если есть нужда перекусить, то для этого гораздо лучше подойдут другие продукты: **сухофрукты, орехи, вяленое мясо**. А к вечернему чаю лучше всего подойдет **мед**. Он богат всяческими полезными веществами, долго хранится, от него практически невозможно потолстеть, он исцеляет многие болезни, в том числе и такие «актуальные», как простуда и грипп.

Для спортсменов и прочих людей, озабоченных сохранением спортивной формы, на время карантина полезен будет обыкновенный протеин.

**Варенья и сахар – тоже далеко не лучший выбор**. То же касается и **копченых колбас, сыров** с большим содержанием жиров и прочих чрезмерно жирных продуктов. Громадное количество имеющихся в них калорий, а также соли – это однозначный вред. Из-за них постоянно хочется пить, а лишняя вода в организме часто приводит к отечности.

**Подведем итог: какой же запас продуктов питания при карантине наиболее полезен? Это: продукты из цельного зерна: всяческие каши (а не только гречка), цельнозерновой или отрубной хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, всяческие бобовые; если кто-то считает, что без консервов не обойтись никак, то лучше брать консервы в собственном соку, а не в масле.** Масло содержит много жиров, а лишний жир в рационе при малоподвижном образе жизни ни к чему; ну и (на этом еще раз необходимо акцентировать внимание) – **всяческие фрукты и овощи.**

По советам диетологов их при карантине необходимо ежедневно съедать не меньше 400-500 граммов; и еще о фруктах и овощах. Многие медики советуют при карантине больше употреблять в пищу именно красные плоды. В них содержится специальное вещество – кверцетин, способное активно бороться с вирусом, не позволяя ему проникнуть в организм; отдельным пунктом в этом списке следует обозначить **чеснок, лук и хрен**. Можно ли с их помощью полностью уберечься от вируса, не доказано, однако же содержащиеся в этих овощах специальные вещества всегда стояли на страже человеческого организма, не позволяя проникать в него всяческим инфекциям; всяческие пряности (**молотый перец, мята, тимьян, розмарин, лаванда, орегано, мелисса, и др**.). Благодаря ярко выраженному антисептическому действию, их с древних времен рекомендовали как средство борьбы со всякими вирусами. Кроме того, они улучшают вкус любого блюда и долго хранятся.

 Разумное, **в меру, потребление обычной воды укрепляет иммунитет**, а также увлажняет кожу и слизистые. Все это вместе позволяет успешно бороться с вирусами, не позволяя им проникать в организм.