**Как питаться во время и после коронавируса?**

Во многом именно от питания будет зависеть, найдутся ли у организма силы противостоять болезням и как быстро произойдет реабилитация после выздоровления.

1. Поймите, что целебных продуктов не существует

Как бы ни хотелось верить в чудодейственный эффект чеснока, лука или шиповника, ни один из этих продуктов не способен уничтожить SARS-CoV-2 или защитить организм от контакта с вирусом

2. Пейте воду!

Качественно увлажненные слизистые — это первое (и достаточно эффективное) препятствие на пути вирусов.
Считается, что суточную норму можно высчитать исходя из веса человека: она составляет не менее 25 мл на 1 кг. Однако с учетом перечисленных выше факторов это значение может доходить до 60 мл на 1 кг в сутки.

3. Употребляйте продукты, полезные для кишечника

Кишечник во многом ответственен за наш иммунитет. Поэтому в период болезни и реабилитации после нее особенно важно скорректировать свое питание так, чтобы оно шло на пользу кишечнику.
Употребление продуктов, богатых клетчаткой, способствует поддержанию нормальной микрофлоры нашего кишечника. Это овощи, фрукты, ягоды, цельные зерна, бобовые.
Необходимо ежедневно съедать более 400 г овощей, ягод и фруктов.
Поддержать нормальную микрофлору кишечника помогут также продукты, содержащие про- и пребиотики. Это кисломолочные продукты, соленые огурцы, квашеная капуста, моченые яблоки.
Инулин, который можно найти в цикории и топинамбуре, важен для нормализации микрофлоры и поддержания здоровья ЖКТ.

4. Включите в рацион продукты, обладающие противовирусным действием.

Конечно, продукты с содержанием веществ, имеющих свойство противостоять вирусам, не сравнятся по выраженности действия с точечно направленными препаратами. Однако сильные средства нужны далеко не всегда, да и принимать их стоит лишь по рекомендациям врача, в то время как продукты питания едва ли приведут к появлению побочных эффектов.

-Кверцетин обладает антиоксидантным и противовоспалительным действием, а также способен противостоять РНК вирусов. Он содержится в гречневой крупе, луковой шелухе, каперсах, черном и зеленом чае, винограде, цитрусах, яблоках.
-Гриффитсин показал в исследованиях свою эффективность в борьбе с вирусом герпеса и ВИЧ. В природе этот белок содержится в красных и зеленых водорослях. Сейчас водоросли продаются даже в виде сушеных пластинок наподобие чипсов, так что добавление их в рацион не станет проблемой.
-Цинк помогает регулировать работу адаптивных иммунных клеток, которые в свою очередь препятствуют размножению РНК вирусов. Больше всего цинка в пшеничных отрубях, кедровых орехах, сыре, семечках подсолнуха, овсе, арахисе, говядине, фасоли.

5. Добавьте в рацион некоторые пряные и острые продукты

-Чеснок и лук все-таки могут принести пользу в случае с респираторными заболеваниями. Эти продукты содержат аллиин, который при разрезании или раздавливании превращается в аллицин — высокоактивное антибактериальное вещество (не зря его называют природным антибиотиком).
-Имбирь содержит активное вещество гингерол, которое снимает воспаления, устраняет боли и обладает антиоксидантными свойствами. Кроме этого, в имбире можно найти целый комплекс витаминов и минералов. Также имбирь помогает выводить токсины из организма, что актуально в период инфекций.
-Действующее вещество куркумы — куркумин — снижает интенсивность воспалительных процессов, обладает иммунностимулирующими, бактерицидными, обезболивающими и антиоксидантными свойствами.

6. Помните об омега-3

Здоровье клеточных мембран обеспечивают жирные кислоты омега-3. Достаточное их содержание в организме помогает выработке противовоспалительных гормонов, оказывающих положительное влияние на иммунную систему.
Дневные нормы жирных кислот омега-3: для мужчин — 1,6 г, для женщин — 1,1 г.
Ешьте жирную морскую рыбу 2-3 раза в неделю: это палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины. Если такой возможности нет, принимайте рыбий жир.
Употребляйте льняное масло (например, добавляйте в овощные салаты). Рекомендуемое количество употребления растительных масел — 20-25 г в день.

7. Да и вообще — ешьте жирное!

Легкие — это орган, который очень зависит от полноценного поступления жиров в организм. Ведь альвеолы легких покрыты изнутри сурфактантом — специальным поверхностно-активным веществом, препятствующим слипанию альвеол во время выдоха и помогающим кислороду попадать в кровь.
Сурфактант почти полностью состоит из жиров. Поэтому недостаток жиров в ежедневном меню может привести к тому, что любой инфекции намного проще будет попасть в дыхательные пути и закрепиться в них. А процесс выздоровления в таком случае может растянуться на месяцы.
Норма потребления жиров для взрослого человека — 70-80 г в сутки, из них треть должна приходиться на жиры животного происхождения.

8. Следите за своим уровнем витамина D

Витамин D считается самым иммуномодулирующим витамином. Он играет значительную роль в профилактике респираторных заболеваний.
Также ученые связывают высокую смертность от COVID-19 с дефицитом витамина D в наиболее пострадавших регионах.
Продукты-источники витамина D:
-морская рыба и ее печень;
-яйца;
-субпродукты;
-молочные продукты;
-лесные грибы.

9. Налегайте на белковую пищу

Иммунитет человека имеет белковую природу. Те самые антитела, о которых наслышан даже пятиклассник, — не что иное, как разновидность белков, составляющих ядро иммунной системы. И в случае недостаточного поступления белка с пищей страдают в первую очередь защитные силы организма.
Включайте в рацион:
-источники животного белка (мясо, птицу, рыбу, молочные продукты, яйца);
-белки растительного происхождения (бобовые, орехи, семена, соевые бобы и продукты из них).
Дневная норма белков для взрослого человека — 0,8-1,2 г на 1 кг массы тела, причем животных белков должно быть более половины получившегося значения.

10. Соль, сахар и копчености под запретом

Еда может помогать иммунитету, а может играть на стороне его противника. Поэтому, помимо рекомендаций, что стоит есть, существуют и советы, что употреблять категорически нельзя:

-Ограничьте употребление быстрых углеводов: кондитерских изделий, выпечки, сладких каш и даже картофеля.
-Простые углеводы (по сути являющиеся сахарами) могут вызывать системные воспаления. Крахмал, который содержится в кукурузе, картофеле, рисе, — тот же сахар. Он вызывает воспаление стенок сосудов и является любимым кормом патогенных микроорганизмов в кишечнике .
-Откажитесь от алкоголя.
Алкоголь замедляет усвоение питательных компонентов и снижает иммунитет.
-Снизьте потребление соли.
Норма в сутки — до 5 г, однако нужно учитывать, что соль часто прячется в готовых продуктах, например колбасах или соусах.
-Предпочтите жареному и копченому приготовленное на пару или в духовке.