На здоровье!



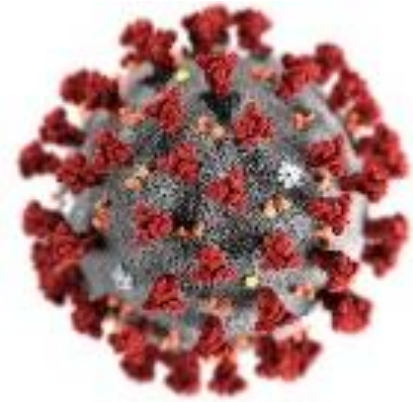
Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

№ 7-2020

Электронная рассылка

О питании в период эпидемии ОРВИ.

















В этом выпуске:

1.	Питьевой режим	стр.2
2.	80% нашего иммунитета находится в нашем кишечнике	стр.2
3.	Витамины в питании	стр.2
4.	Микроэлементы	стр.3
5.	Флавоноиды	стр.4
6.	Продукты, содержащие про- и пребиотики	стр.5
7.	Омега -3 жирные кислоты в питании	стр.5
8.	Белки необходимы для создания иммунных белков – антител	стр.6
9.	Наши легкие - это жирозависимый орган	стр.6
10.	Продукты, содержащие простые углеводы (сахара) могут навредить иммунитету	стр.6

Питьевой режим.

Увлажненные слизистые — это первый барьер на пути вируса.



Четких рекомендаций по количеству воды, которую должен выпивать человек, ВОЗ не дает. Слишком много факторов, влияющих на эту величину. Это и физическое и физиологическое состояние человека, возраст, условия окружающей среды (жара, отопительный период), состав рациона, привычки и другое. Считается, что человеку необходимо не менее 25 мл/кг/сут.

80% нашего иммунитета находится в кишечнике.

Употребление продуктов богатых клетчаткой способствует поддержанию нормальной микрофлоры нашего кишечника. Кроме этого овощи, фрукты, ягоды богаты полифенолами, пектином, витаминами различных групп.





Витамины играют важную роль. Витамины участвуют в обмене веществ и тем самым обеспечивают нормальное течение всех биохимических процессов в организме, участвуют в образовании ферментов, гормонов.

Витамин С. Способствует укреплению иммунитета. Наибольшее количество витамина С содержится в черной смородине, перце красном сладком, облепихе, капусте, укропе, петрушке, цитрусовых и др.



Витамин Е.

Является антиоксидантом, то есть защищает клетки от патологического перекисного окисления, играет важную роль в работе желез внутренней секреции. Этот витамин содержится в злаках, пророщенных зернах, в нерафинированном растительном масле, орехах, оливках, кунжуте.



Витамин Д. Самый иммуномодулирующий витамин, участвует во всех звеньях иммунитета, при дефиците этого витамина ослабевает защита организма от инфекции. 80% нашего населения испытывают недостаток этого витамина, особенно в период, когда за окном мало солнца.

Полноценным источником витамина будет рыба, самыми полезными признаны: палтус, скумбрия, треска, сельдь, тунец и печень этих рыб. Другие источники витамина Д - яйца, субпродукты, лесные грибы, молочные продукты.



Витамин Д также можно пить в препаратах или добавках, чтобы получать не менее 400 - 800 МЕ в день.

Микроэлементы.

Селен усиливает иммунитет, уменьшает вероятность возникновения заболеваний сердца и сосудов. Лучшие источники селена – цельнозерновые крупы, морские продукты, чеснок и яйца.



Цинк играет значительную роль в укреплении иммунитета, чрезвычайно важен для сбалансирования гормонального фона. Содержится в морепродуктах, мясе животных и птицы, яйцах, сыре. Из овощей стоит отметить томаты, чеснок, имбирь, свеклу, картофель, а из фруктов и ягод - цитрусовые, инжир, яблоки, смородина, вишня. Важный источник цинка это любые виды орехов и семечки подсолнечника, тыквенные, грибы, дрожжи.



Флавоноиды – это натуральные растительные красители, они обуславливают окраску плодов, растений и цветов. Флавоноиды – биологически-активные вещества, которые оказывают антиоксидантное, противовоспалительное, иммуномодулирующее воздействия.



Проантоцианидины - класс флавоноидов, мощные антиоксиданты (в 20 раз мощнее, чем аскорбиновая кислота, и в 50 раз мощнее, чем витамин Е).

Часто понятие проантоцианидины ассоциируют с экстрактом виноградных косточек. Виноград (включая виноградные косточки, кожицу) является богатым источником процианидина. Концентрация процианидина в винограде достигает 1,2 – 2,5 г/кг (свежий винограда), 150-400 мг/литр (белое вино) и 0,8 – 2,5 г/литр (красное вино)






Катехины.

Чай содержит четыре основных компонента катехина: EC, ECg, EGC и EGCg.

Эпигаллокатехин (EGC) самый сильный антиоксидант в 25-100 раз сильнее, чем витамины С и Е.



Ликопин один из самых мощных природных антиоксидантов. Снижает уровень «плохого» холестерина в сыворотке крови, предупреждая проявления атеросклероза.

В томатной пасте ликопина в несколько раз больше, чем в помидорах, не разрушается при нагревании.



Имбирь, сельдерей, петрушка, базилик, чеснок

Насыщают организм необходимыми витаминами, ценнейшими микроэлементами (магнием, железом, фосфором, кальцием, натрием, калием) и растительными волокнами. Содержат флавоноиды: гингерол, апигенин, аллицин и др.






Специи (красный кайенский перец, паприка, куркума и др.) обладают мощным антиоксидантным эффектом. В специях содержится много витаминов, минералов и биологически-активных веществ (капсаицин, куркумин).





Продукты, содержащие про- и пребиотики,



способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника.

Кисломолочные продукты являются отличным источником кальция, витаминов и микроэлементов, оказывают положительное влияние на естественную кишечную флору, за счет содержания лактобацилл.

Омега-3 жирные кислоты участвуют в производстве противовоспалительных гормонов - эйкозаноидов, благотворно влияющих на иммунную систему. В сутки для нормального функционирования организма необходимо 1 - 7 граммов Омега-3 жирных кислот. Такие виды морских рыб, как палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины, а также льняное масло, имеют высокое содержание кислот Омега-3.





Белки необходимы для создания иммунных белков – антител, которые играют важную роль в защите организма от бактерий, вирусов. Мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца - являются источником животного белка.

Белки растительного происхождения считаются менее ценными по составу аминокислот, но также должны включаться в рацион.





Наши легкие - это очень жирозависимый орган.

Мельчайшие структурные компоненты лёгких, где и происходит газообмен, альвеолы, изнутри покрыты специальным веществом, сурфактантом. Оно поддерживает альвеолы в форме пузырьков и не даёт им «слипнуться» на выдохе. А также ускоряет попадание кислорода из альвеол в кровь.

Сурфактант состоит более чем на 90% из жиров (фосфолипидов).

В сутки взрослому человеку необходимо 70-80 граммов жиров, до 30% из которых должны обеспечиваться жирами животного происхождения.

Суточная потребность в фосфолипидах составляет приблизительно 5 г.

В яйце курином их содержится 3,4%,
в нерафинированных растительных маслах - 1-2%,
в сливочном масле - 0,3-0,4%.



Без полноценного поступления жиров в организм с пищей работа легких нарушается. Нехватка жиров в рационе приводит к тому, что любая инфекция, в том числе и инфекция COVID-19, гораздо легче проникает в бронхи и легкие, ослабленные обезжиренной диетой.

Мало жиров в рационе – в лёгких будет мало сурфактанта!

Кислород будет усваиваться плохо, и даже самый свежий воздух не спасет от гипоксии.

Калорийные продукты могут навредить иммунитету.

Калорийные продукты: копчености, консервы и маринады, рафинированные продукты с преобладанием насыщенных жиров в составе или трансжиров, фастфуд, сахара и соль - снижают естественную защиту организма.





Продукты, содержащие простые углеводы (сахара) причина системного воспаления сосудов. Именно сахар создаёт гликированный гемоглобин, который «царапает» наши сосуды, вызывая воспаление сосудистой стенки, на месте которого растет атеросклеротическая бляшка.



Сахар очень любят патогенные бактерии и грибки кишечника, подавляя рост нашей дружественной микрофлоры и снижая наш иммунитет. Таким образом, от сладостей, выпечки и кондитерских изделий, сладких напитков лучше отказаться.





На иммунитет влияет не только питание, но и множество других факторов: наследственность, хронические заболевания, физиологические состояния (пожилой возраст, беременность, период полового созревания и др.), наличие вредных привычек, плохая экология, стрессы, бессонница и многое другое.

По материалам главного управления организации медицинской помощи, экспертизы, обращений граждан и юридических лиц Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Издатель: Отдел общественного здоровья государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна врач-валеолог