ВОЗ дала рекомендации по правильному питанию в период пандемии COVID-19

Оптимальный продуктовый набор

- свежие фрукты и овощи длительного хранения
- замороженные фрукты, ягоды и овощи
- консервы из бобов
- сухофрукты, орехи и семечки
- консервы овощи/рыба
- нежирное молоко
- яйца

В изоляции незаменимы цельнозерновые продукты

- рис
- овес
- гречка
- киноа
- макароны
- несоленые крекеры
- хлеб (храните в морозилке)

Полезны также корнеплоды, богатые крахмалом

Долго не портятся/ много углеводов

- картофель
- батат

ВОЗ рекомендует воздержаться от алкоголя и жирных продуктов

Пейте больше жидкости и сохраняйте физическую активность

И не забудьте убрать
со стола соль и сахар!

Правильное питание поможет иммунитету бороться с инфекцией

Понравились советы?
Поделись с друзьями!