

Можно ли укрепить свой иммунитет с помощью питания?

Старшая медсестра отвечает

По сути, диетологические рекомендации сводятся к следующему.

1. Режим питания. Это прежде всего наличие основных приемов пищи: завтрака, обеда и ужина. Не обязательно есть в одно и то же время, но режим должен быть обязательно. Главное, чтобы перерыв между приемами пищи был не более 3–4 часов. Для чего это нужно? Прежде всего для того, чтобы установились циклы пищеварения, чтобы накопились нужные ферменты.

Между приемами пищи вы пьете только воду и не перекусываете, потому что, если весь день хрустеть яблоком — это кусочничество, которое тоже сопровождается набором веса.

2. Правило тарелки - это правило сбалансированности питания, когда мы следим за наличием основных групп продуктов в рационе. Их пять: овощи, фрукты, зерновые продукты, белковые продукты, жиры. Визуально это легко соблюдать, когда у вас половина тарелки разделена между овощами и фруктами, вторая половина тарелки между зерновыми и белковыми. Клетчатка должна уравнивать тяжелые белки и более энергетически ценные углеводы. Если вы будете это визуальное правило соблюдать, то без труда сможете следить за пищевым балансом.

3. Меньше быстрых углеводов. Сладкая еда в качестве перекуса наносит вред здоровью. Если вам хочется сладкого — выбирайте сладкое с высоким содержанием жира, например, горький шоколад, или сладкое с содержанием пектина, например, мармелад. И все же, старайтесь убирать простые углеводы, а насыщать рацион сложными углеводами — бобовыми, цельным зерном, кашами, крупами, макаронами из твердых сортов, хлебом из цельнозерновой муки и так далее.

4. Больше белка! Самый полноценный и легкоусвояемый белок — яичный и молочный. На втором месте — рыба и морепродукты, на третьем — красное мясо. При употреблении мяса лучше брать вырезку, рыбу выбирать белых сортов, молочные продукты — до 5% жирности.

А вот растительные жиры включаем в рацион обязательно.

Источник: Вебинар Наталии Афанасьевой «Как поддержать иммунитет и нервную систему с помощью питания» из серии поддерживающих вебинаров «STOP коронавирус» (Московский институт психоанализа и Школа системной нормализации веса REформа)