



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK KORONAVÍRUS JÁRVÁNY IDEJÉN

Járványos időszakban az eddigieknél is fontosabb, hogy úgy állítsuk össze napi étrendünket, hogy az a szervezetünket ne terhelje meg túlságosan, de ugyanakkor erősítse és támogassa az immunrendszerünket. Az egészséges életmód követői erősebb immunrendszerrel, jobb ellenálló képességgel rendelkeznek, azaz kevésbé fogékonyak a különböző mikroorganizmusok, így például a vírusok által okozott fertőző betegségekre. Ugyanakkor körükben kevésbé gyakoriak a szerzett szív-és érrendszeri, valamint az anyagcsere betegségek, így többek között az elhízás is.

Milyen táplálkozási szabályokat érdemes követnünk pandémia idején immunrendszerünk támogatása érdekében?

- Fő étkezéseink közül a reggeli és a vacsora, de például a Felcsúti úton az ebéd is helyben készül. Rendkívül fontos, hogy ha ránézünk a tányérunkra, akkor a felvágottak, a sajtok vagy a tojásételek mellett, legalább a felét főleg nyers, vagy főtt, párolt, de akár savanyított zöldségek tegyék ki.
- Édesség, sütemény és desszertek helyett az évszaknak megfelelő, szezonális gyümölcsöket fogyasszunk. Most koratavasszal, ha már unalmas a narancs és az alma, meg a körte, akkor készítsünk turmixot, smoothie-t, vagy kompótot belőlük.
- A gumós gyökérzöldségek, édesburgonya, cékla, répafélék, zeller gumó stb., amelyek minden évszakban elérhetőek, kiválóan alkalmasak sütőben sült, sajttal megszórta, vagy rakott vacsoraételként is.
- Gyakran érkeznek adományként konzervek, pl. hal konzervek. Ez esetben felhasználás előtt csepegtessük le az olajos lét, és csak utána kerüljön felhasználásra, vagy fogyasztásra. Kitűnő halpástétom készülhet belőle, például főtt tojással összekeverve, ami zöldhagymával, retekkel ízletes kora tavaszi vacsora lehet.
- Mirelit áruk közül szintén a natúr fagyasztott zöldség, gyümölcs és hal termékek ajánlottak, amelyek hozzáadott cukor, tartósítószer, ízfokozó és adalékanyag nélkül készülnek. Ezekből nyugodtan töltsük fel a hűtők fagyasztóit.
- Ne feledkezzünk meg a bőséges folyadékfogyasztásról sem – a tej, a kávé, a fekete tea, vagy a cukros üdítők nem számítanak bele a napi folyadékbevitelbe. Ezen felül kell törekedni a napi átlag 2 liter, lehetőleg tiszta víz elfogyasztására.
- Maradjunk mozgásban és mozogjunk rendszeresen – erre érdemes naponta min. 20-30 percet szánni. Az Alapítvány Sportcentruma ehhez minden segítséget meg tud adni. Akár on-line oktatással, on-line bemutatókkal, de személyes edzői jelenléttel, vagy most már a Sportcentrum igénybevételel elérhető, hogy alaposan megmozgassuk a testrészeinket.
- Kimenni a szabadba egy sétára, és friss levegőt szívni, még ebben járványos időszakban is fontos, és ajánlott.
- Járvány idején különösen fontos a D-vitamin megfelelő szintje!
- Törekedjünk arra, hogy minden nap kialudjunk magunkat. Sajnos a kevés alvás, elhízáshoz vezet, és az immunrendszert is gyengíti.

2021. március 13.

Vámos Magdolna
egészségügyi szakmai vezető