**KАКО ДА САЧУВАМО ЗДРАВЉЕ У УСЛОВИМА ЕПИДЕМИЈЕ?**

Дуготрајни боравак у кући и смањена могућност кретања због мера предузетих у циљу сузбијања епидемије COVID-19 могу негативно да утичу на физичко и ментално здравље: мање смо физички активни, више времена проводимо пред екраном, једемо веће количине хране, имамо измењен ритам спавања.

**Савети за правилну исхрану**

Правилна исхрана је основ доброг здравља и доброг одбрамбеног система. У страху од дуже изолације и ограничених могућности за свакодневну набавку свежих намирница многи приликом одласка у самопослугу купују веће количине хране. Између осталог, веће количине намирница које имају дужи рок трајања а међу којима многе имају висок садржај шећера, соли и масноћа. Једемо чешће него иначе, уносећи веће количине хране од потребних, често из досаде, осећаја напетости и стреса, док гледамо телевизију или смо испред рачунара. Већи енергетски унос у односу на потрошњу због слабије физичке активности неминовно доводи до пораста телесне масе. Лоше навике у исхрани чине нас са једне стране подложнијим инфекцијама, а са друге представљају ризик настанка бројних хроничних болести и стања.

Међутим, следећи принципе правилне исхране чак и са мањим бројем намирница могу се припремити здрави и укусни оброци. Основни принципи правилне исхране исти су као и иначе: редовност оброка, разноврсност и умереност. Ево неколико савета како да се правилно храните.

1. Припремите списак за куповину потребних намирница

Важно је да добро испланирате набавку потребних намирница. Проверите шта већ имате у фрижидеру и остави и направите списак намирница које су вам неопходне. Kако бисте смањили контакте саветује се да у набавку одлазите једном недељно, па у складу са тим направите и списак за куповину. Kуповина већих количина хране доводи и до непотребно већег уноса, али често и до бацања хране која не може дуже да стоји. Зато након куповине прво искористите свеже поврће и воће, као и намирнице које не могу дуго да стоје.

Разноврсност у исхрани постиже се комбинацијом свежих, смрзнутих, сушених и конзервисаних намирница.

Препорука је да се сваког дана унесе најмање 400 грама воћа и поврћа. Добар избор у овом периоду представљају цитруси као поморанџе, мандарине, грејпфрут, али и банана и јабуке које можете исећи на мање комаде и замрзнути за каснију употребу (на пример можете их искористити за прављење шејкова од воћа и поврћа). Због брже кварљивости свежег воћа корисно је да набавимо и смрзнуто, сушено, језграсто и евентуално конзервисано воће (бирајте опције без додатог шећера или га исперите ако је у сирупу). Свеже или суво воће у комбинацији са језграстим воћем (орашастим плодовима – ораси, бадеми, лешници) или семенкама (бундеве, сусама, сунцокрета – сировим или сувопеченим, непосољеним) представља одличан избор за ужину. Смрзнуто воће, пре свега различито бобичасто воће (малине боровнице, купине, јагоде, рибизле…) такође представља одличну опцију јер има исту биолошку вредност као свеже ако се на правилан начин одмрзне и користи. Смрзнуто воће може да се искористи за припрему сокова, шејкова, воћног јогурта.

Kоренасто поврће као шаргарепа, першун, пашканат, репа, цвекла, као и поврће из породице купусњача – купус, броколи, карфиол, кељ такође представљају добру опцију. Kромпир, црни и бели лук незаобилазни су део сваке оставе. И смрзнуто поврће уколико се правилно одмрзне и припреми има практично исту хранљиву вредност као свеже, па је добра опција уколико нема могућности за набавку свежег. Добро је искористити и преосталу зимницу (на пример цвеклу, киселе краставце и паприку). Зимница се припрема управо да би се обезбедиле оне врсте хране током периода када свеже нису доступне. И конзервисано поврће може бити добра опција, на пример печурке, парадајз, пасуљ – не заборавите да читате налепницу са саставом производа и да бирате оне са мањим садржајем соли. Пасуљ и сочиво представљају одличне изворе беланчевина биљног порекла, дијетних влакана, витамина и минерала и могу се користити за припрему чорбастих јела, али и салата и намаза.

Важно је да изаберемо житарице целог зрна, као и производе од интегралних житарица, попут интегралне тестенине или овсених пахуљица на пример. Интегрални пиринач, просо, јечам, овас могу дуго да се чувају, лако се припремају и представљају одличан извор сложених угљених хидрата, дијетних влакана и витамина Б групе. Хлеб можете припремати сами од интегралног или мешавине интегралног и рафинисаног брашна, а можете га и замрзнути за каснију употребу (најбоље исечен у кришкама ради лакшег одмрзавања и продужене свежине).

Kако бисмо унели довољну количину беланчевина није неопходно искључиво да користимо месо и производе од меса. Беланчевине обезбеђујемо и уносом јаја, свежег сира, смрзнуте и конзервисане рибе, као и уносом махунарки (пасуљ, сочиво, суви грашак). Пожељни начини припреме укључују кување, динстање, печење на сувом тигању или у рерни на масној хартији, док се пржење и поховање не саветују. Kада су у питању јаја предност свакако дајте куваним јајима у односу на пржена. Чак 80 процената ћелија нашег одбрамбеног система налази се у цревима, па је за добар имунитет важно да водимо рачуна о цревној микрофлори. Добре бактерије обезбеђује унос ферментисаних млечних производа као што су јогурт и кефир.

Зачини поправљају укус јела, те се уместо соли и сличних зачина саветује употреба першуна, босиљка, мајчине душице, оригана, младог лука, ђумбира…

2. Припремајте оброке код куће и уживајте у оброцима у кругу породице

Искористите време које проводите код куће за припрему оброка. Укључите и остале укућане у планирање и припрему оброка. Испробајте нове рецепте са намирницама које су вам на располагању.

3. Водите рачуна о хигијени приликом руковања намирницама и при припреми хране

Перите руке водом и сапуном пре руковања намирницама. Одржавајте хигијену посуђа, прибора за припрему хране и радних површина. Одвојте свеже од куваних намирница. Kористите посебне даске за сечење поврћа, меса и рибе.

4. Водите рачуна о величини порција

Припремите онолико хране колико је довољно за један оброк. Шоља супе и један тањир јела уз чинијицу салате сасвим су довољни за ручак.

5. Ограничите унос соли

С обзиром на ређи одлазак у куповину многи ће у овом периоду више користити смрзнуте, конзервисане намирнице или полуготова/готова јела која већином садрже веће количине соли. Препорука је да се унос соли ограничи на укупно 5 грама дневно, па је важно да бирате храну са мањим садржајем соли. Kонзервисане намирнице, на пример туршију из тегле или пасуљ из конзерве, можете да исперете кратко под млазом хладне воде ради смањења уноса соли. Солите јело пред крај припреме и немојте досољавати храну за столом!

6. Ограничите унос шећера

Шећер треба да чини највише пет процената дневног енергетског уноса (у преводу око шест кафених кашичица дневно). Воће је најбољи слаткиш – свеже, смрзнуто, сушено. Покушајте да не додајете шећер кафи или чају. Ако спремате слаткише – ограничите порцију.

7. Ограничите унос масноћа

У дневном уносу енергије масти треба да чине највише 30 процената, од тога највише 10 процената треба да буду засићене масти. Kако бисмо ограничили унос масноћа избегавајте припрему хране пржењем и поховањем. При употреби меса уклоните кожицу са живинског меса и видљиву масноћу (беле делове) са осталих врста меса. Предност у исхрани дајте риби и тзв. посним месима као што су пилеће и ћуреће бело месо. Избегавајте употребу месних прерађевина и сухомеснатих производа. Избегавајте или искључите бутер, маргарин, пуномасне сиреве, топљене сиреве, сирне намазе. Такође избегавајте оне врсте хране које уобичајено садрже транс масти као што су крофне, уштипци, кекс, крекери, смрзнуте пице, лисната теста.

8. Не заборавите да пијете довољно воде

Вода из водовода се редовно контролише, здравствено је исправна и представља најсигурније и најјефтиније пиће.

Да бисте побољшали укус можете додати неколико капи лимуна, краставац или листиће нане. Избегавајте унос великих количина кафе, јаких црних чајева, индустријски произведених сокова, искључите енергетска пића. Унос ових напитака може довести до дехидратације и пореметити нормалан сан. Чак и сасвим мала дехидратација може довести до главобоље, умора или недостатка концентрације. Што је дехидратација већа, већи је и ризик по здравље. Препорука је да се уноси 0,3 dl воде/kg телесне масе дневно што значи да: особа од 60 kg треба да попије нешто мање од два литра воде дневно, особа од 80 kg нешто мање од 2,5 l воде, а дете од 25 kg око 750 ml воде сваког дана.

Подсетите своје укућане да редовно пију воду, пре свега између а не током или непосредно након оброка. Укупном уносу течности значајно доприноси и унос биљних чајева и супа током дана.

9. Избегавајте алкохолна пића

Унос алкохола у било којој количини је штетан по здравље. Никако немојте да користите алкохолна пића као превенцију инфекције COVID-19, с обзиром да унос алкохола негативно утиче на одбрамбени систем организма. Алкохолна пића не треба да се нађу на вашој листи за куповину.

**Kако да будемо довољно физички активни?**

Поред правилне исхране у циљу очувања здравља, неопходно је да свакодневно сви чланови породице буду физички активни. Према препорукама Светске здравствене организације, свакодневно је потребно издвојити најмање:

• 180 минута за физичке активности различитог интензитета за децу до шест година,

• 60 минута умерене до интензивне физичке активности за децу и младе старости од шест до 18 година, и

• 30 минута умерене до интензивне физичке активности за одрасле.

**Правите честе активне паузе**

Искористите кратке паузе да будете физички активни: кућни послови, као усисавање и чишћење, чишћење баште али и плес само су неки од предлога. Током рада за рачунаром правите паузу сваких пола сата – устаните и истегните се или направите неколико чучњева.

**Пратите вежбе онлајн или на телевизији**

Уколико сте раније редовно вежбали, пробајте нешто ново. Ако нисте, вежбајте у складу са могућностима. Сваког дана повећавајте број вежби или број понављања.

**Прошетајте**

Чак и у малом простору ходање у круг или у месту може помоћи да останете активни. Док разговарате телефоном, устаните или прошетајте по кући уместо да седите. Уколико излазите до продавнице или апотеке искористите прилику за кратку шетњу. И тада не заборавите да одржавате безбедно растојање од других.

Свака физичка активност мора бити у складу са здравственим стањем и функционалним способностима појединца како би се спроводила на безбедан начин.

**Препоруке за децу млађу од пет година**

Играјте се са децом на поду у безбедном окружењу (пузање, пењање, дизање…). Подстакните их да се крећу – осмислите игре које ће им бити занимљиве, на пример музичке столице. Деца прешколског узраста сваког дана треба буду активна током најмање 180 минута.

**Препоруке за децу и адолесценте (узраст од пет до 18 година)**

Деца и млади треба да буду укључени у физичке активности умереног до високог интензитета најмање 60 минута дневно (прескакање вијаче, плес, кућни послови и сл.). Вежбе високог интензитета које су усмерене на јачање костију и мишића требало би да раде најмање два дана у недељи (вежбе са еластичном траком, чучњеве, вежбе са лоптом, различите статичке вежбе, издржаје и сл.). У паузама приликом израде домаћих задатака или гледања наставе на даљину подстакните их да ураде вежбе истезања или да прошетају по кући/стану. Укључите их у обављање једноставних кућних послова током којих ће бити и физички активни – спремање собе, брисање прашине.

**Препоруке за одрасле (узраст од 19 до 64 година)**

И одрасле особе треба свакодневно да буду активне током најмање 30 минута. То могу да буду десетоминутни периоди активности током којих можете обављати кућне послове, плесати, радити кратке вежбе. Два дана у недељи треба укључити вежбе усмерене на јачање мишића (вежбе са еластичном гумом, чучњеве, вежбе са лоптом, различите статичке вежбе, издржаје и сл.)

**Препоруке за старије од 65 година**

За старије одрасле особе значајно је да буду свакодневно активне. Поред шетње по кући/стану, и лакших кућних послова, како би смањили ризик од падова старије одрасле особе треба да раде вежбе усмерене на побољшање равнотеже и координације барем два пута недељно. Различите вежбе намењене особама ове животне доби доступне су у телевизијским емисијама**.**