

Ученые составили рацион для россиян на самоизоляции



Ученые из Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи составили принципы рациона для жителей России, которые сидят дома во время всеобщей самоизоляции по коронавирусу. Об этом сообщает пресс - служба Роспотребнадзора.

Специалисты рекомендовали употреблять в пищу больше продуктов с низкой калорийностью. Порции, по советам диетологов, следует делать меньше, а питаться чаще. Ежедневное меню нужно распределить на три основных приема пищи и один - два перекуса.

На завтрак эксперты посоветовали, есть омлет, кашу, творожную запеканку, вареные яйца, сырники. Эти блюда можно дополнить свежими овощами и фруктами. На второй завтрак можно есть сыр, орехи, фрукты. Запивать пищу в первой половине дня следует чаем, какао и соком.

В обед кроме первого горячего блюда стоит включить блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром. Запить это можно компотом, киселем или соком. Для полдника подойдут сухофрукты и свежие фрукты с настоем шиповника или компотом.

Ужинать диетологи предлагают блюдами из мяса, рыбы или птицы с овощным или крупяным гарниром. Трапезу можно разнообразить свежими овощами, а запивать советуют чаем. Перед сном можно дополнительно выпить кефир или съесть йогурт.

Ученые настоятельно рекомендуют сидящих дома граждан ограничить себя в сладком, кондитерских и мучных изделиях, газировке, колбасах, жирных сырах, майонезе и фастфуде.

Предпочтение стоит отдать молочной продукции с низким содержанием жира, нежирным сортам мяса и рыбы. В сутки нужно съесть около 400 г свежих фруктов и овощей и выпивать не менее двух литров воды. Яйца следует есть не чаще трех-четырех раз в неделю.

Ранее, в апреле, Роспотребнадзор публиковал рекомендации Всемирной организации здравоохранения по питанию во время карантина. В ВОЗ посоветовали покупать только необходимые продукты, так как излишки могут привести к перееданию. Следует также следить за размерами порций, при готовке помнить о принципах здорового питания, ограничить себя в соли и сахаре, а также пить больше воды.