

# ПРЕПОРУКЕ ЗА ИСХРАНУ У ВАНРЕДНОМ СТАЊУ

Како би преживео и био здрав, човек једе храну која му осигурава енергију и есенцијалне нутријенте. Успешност опстанка разних популација од Арктика до тропских прашума са врло различитом доступном храном (у распону од искључиво морских организама до искључиво хране биљног порекла) доказује постојање инстинкта за правилан избор хране. Међутим, савременом човеку са наглим променама понуде хране која је уз то значајно другачија него пре стотинак година, тај инстинкт недостаје и при избору хране треба се ослонити на знања о повезаности исхране и здравља.

У ванредним околностима, са каквим се сусрећемо данас, када нам је физичко дистанцирање, боравак у кући и прање руку најаче у борби са глобалним непријатељем званом COVID-19, имамо још једно, а то је ПРАВИЛНА ИСХРАНА.

Поштовани грађани Мачванског Округа и шире, немојте употребити ово оружје против себе самих. Како?

**Правилна исхрана је предуслов телесног и душевног здравља.** Ако имате уравнотежену исхрану са свакодневним оптималним уносом свих храњивих материја (протеина, масти, угљених хидрата, воде, минерала и витамина), јачате свој имунолошки систем и бићете спремнији да се изборите са евентуалном инфекцијом.

## ШТА ЗНАЧИ ОПТИМАЛНИ УНОС ХРАНЕ У ВАНРЕДНИМ ОКОЛНОСТИМА?

Поштовани грађани, исхрана је проста математика:

**УНОС = ПОТРОШЊА**, колико сте данас појели, толико морате потрошити. Наше тело сваки вишак преводи у масти. Оно је невероватна фабрика, из шећера направи маст, из протеина направи маст, из протеина направи шећер и то ради један невероватан орган јетра. Како је у овим ванредним околностима препорука да се што мање крећемо и да из куће излазимо само када морамо, наравно са маском и рукавицама (ако нема рукавица често прање и дезинфекцију руку), онда и наша исхрана треба да буде прилагођена томе.

- Не треба правити велике залихе хране, па се онда једе да „не пропадне“. У земљи Србији се не умире од глади;

- Избегавати куповину слаткиша, грицкалица, у овим околностима најбоље их уопште не конзумирати;

- Намирнице које се термички не обрађују, добро опрати хигијенски исправном водом за пиће, а оне које се термички обрађују, добро термички обработити;

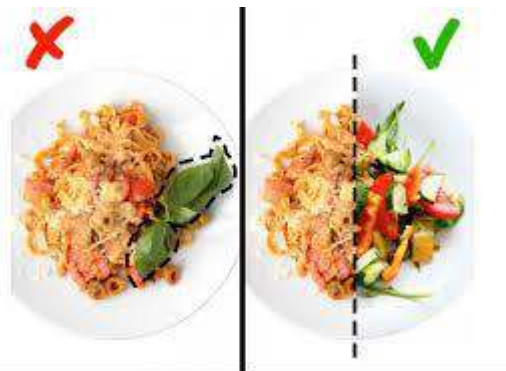
- Водити рачуна о роковима употребе на готовим производима;

- Не користити исте чаше, тањире и прибор са укућанима, а након употребе добро опрати хигијенски исправном водом и детерџентом;

- Не делити вишак хране по комшилуку;

- Вода је намирница број један. Неопходно је свакодневно унети довољно течности, посебно старе особе, мала деца, труднице и доиље. Најбољи напитака је хигијенски исправна вода за пиће градског водовода или флаширана не газирана слабо-минерална вода, али могу и лимунате и чајеви без шећера и без меда. Избегавати сокове како газирани тако и не газирани и сокове из домаће радиности;

-У обичајене порције преполовити јер се не крећете. Уместо стандардног тањира узмите мањи. Половина тањира нека буде поврће (углавном зелено лиснато а друга половина подељена између меса или рибе и угљених хидрата;



- Потрудите се да имате три главна obroka, ужине у овим околностима можете и прескочити;

- Уместо слаткиша после obroka узмите воће;

- Ограничите унос воћа, не правите „смутије“, јер је онда унос воћа већи;

- Не једите између obroka;

- Ово је време Ускршњег поста, па особе које посте конзумирају велике количине угљених хидрата (хлеб, разно тесто, кромпир, пасуљ, слаткиши, џемови) то није пост. Пост је између осталог и уздржавање од хране. Посна храна могу бити и слатки купус, кел, карфиол, тиквице, спанаћ, блитва, зеље, среммуш, празилук и тд...;

- **ЕНЕРГЕТСКИ УНОС КОД ДЕЦЕ** у овим околностима је такође мањи јер и њихово кретање треба да буде ограничено. Па ево прилике да свом детету припремите оброк, за који до јуче нисте имали времена. Качамак са млеком, попара са сиром, прженице са јогуртом, палачинке са кајмаком, проја са сиром и шунком су за њих свакако бољи избор него пециво или хамбургер. Унос слаткиша било би пожељно да буде ограничен на једном недељно, а уместо грицкалица направите им штапиће од шаргарепе и келерабе...будите креативни;

- **ПРОФЕСИОНАЛНИ СПОРТИСТИ** би требало да колико је то могуће и у мери колико је то могуће, вежбају код куће уз смањен унос хране и без суплементације;

- **НЕ РЕШАВАЈТЕ СВОЈЕ УНУТРАШЊЕ СТРАХОВЕ И ДОСАДУ ХРАНОМ.** Храна није дуда-варалица. Постоји много тога што можете радити и на тај начин одагнати негативне мисли и улепшати себи дан. Очистите сваки кутак свог дома. Очистите и уредите своје терасе. Многе терасе на жалост изгледају као сметлишта. Читајте, решавајте укрштенице, везите, хеклајте, сложите своје фотографије и документа.....толико тога можете радити за шта раније нисте имали времена.САМО НЕМОЈТЕ ЈЕСТИ ВАН ОБРОКА;

- **ВЕЖБАЈТЕ КОД КУЋЕ.** Можда имате неку кућну справу за вежбање или ћете сваки дан урадити неке вежбе на некој простирци;

- **НЕ КОРИСТИТЕ РАЗНЕ НЕПРОВЕРЕНЕ ПРЕПАРАТЕ /ЛЕКОВЕ** за „ЈАЧАЊЕ ИМУНИТЕТА“. Лек за COVID-19 не постоји. Једини лек и једина заштита је да слушате препоруке струке и јачате свој дух;

- Не прекидајте своју уобичајену терапију уколико болујете од неке хроничне болести;

- **ОСОБЕ КОЈЕ ИМАЈУ НЕКО БУБРЕЖНО ОБОЉЕЊЕ, ОБОЉЕЊЕ ЈЕТРЕ ИЛИ ГИХТ,** морају значајно смањити унос протеина (јаја, месо, млеко и млечни производи);

- **ОСОБЕ ОБОЛЕЛЕ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ** посебну пажњу треба да обратe на унос угљених хидрата (хлеб, разна теста, слаткиши) и масти. Инсулин је једнако важан и у метаболизму масти као и шећера. Редовно контролишите гликемију.

Поштовани грађани, дате препоруке су у циљу очувања вашег здравља. Храна може бити извор различитих болести. Не би било добро да се разболите и тако додатно угрозите себе одлазећи код лекара, а и додатно оптеретите здравствени систем који је већ видно оптерећен.

Особе које већ имају неко хронично обољење, лакше ће се носити са њим ако воде рачуна о својој исхрани и на крају, не треба да добијете вишак килограма док сте у изолацији. Гојазност је болест с једне стране и фактор ризика са друге.

Сачувајте себе, сачувајте нас.

## ВАШ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ШАБАЦ

Припремила:  
Др Снежана Панић спец. хигијене  
суб. спец. за исхрану здравих и  
болесних људи



# OSTANI KOD KUĆE

#OstaniKodKuće

Spasi Živote  
#SpasiŽivote