



Здоровое питание до, во время и после пандемии COVID-19

Ресурсы ФАО помогут вам сохранить здоровье при любых
обстоятельствах



Пандемия COVID-19 заставила нас переключить внимание на меры, которые мы можем принять, для того чтобы оставаться здоровыми. Например, здоровое питание играет центральную роль в поддержании здоровья и укреплении иммунной системы.

©FAO/Maxim Zmeyer

07/04/2021

Порой ситуация заставляет нас уделять особое внимание вопросам здоровья, как это произошло во время пандемии COVID-19. Этот год также ясно показал, что не все в мире здравоохранения находится под нашим контролем. Тем не менее, многие из нас, к счастью, могут сказать веское слово в одном важном вопросе: как мы питаемся. Здоровый рацион имеет большое значение для поддержания здоровья в целом и для деятельности иммунной системы. Пища, которую мы потребляем, напрямую влияет на то, как мы себя чувствуем и как функционирует организм. Этот принцип работает как во время болезни, так и до или после нее.

Рационы питания широко варьируются по всему миру в зависимости от доступа к продовольствию, доходов, привычек и культуры. Тем не менее существуют некоторые общие истины о том, как поддерживать здоровое питание независимо от того, где мы живем.

Вот шесть принципов здорового питания и ресурсы ФАО, которые помогут вам превратить их в привычку:

1. Питайтесь разнообразно. Потребляйте различные продукты как в пределах одной продовольственной группы, так и из разных групп, чтобы обеспечить достаточное потребление важных питательных веществ. В выборе продуктов вам могут помочь национальные рекомендации по правильному питанию на основе имеющихся продуктов. ФАО оказывает помощь странам-членам в разработке и внедрении таких рекомендаций в соответствии с современными научными данными. Более 100 стран мира разработали рекомендации по правильному питанию на основе имеющихся продуктов, адаптированные к показателям здоровья населения, наличию необходимого продовольствия, кулинарной культуре и пищевым привычкам. См. [рекомендации по конкретным странам](#).

2. Ешьте больше фруктов и овощей. Фрукты и овощи содержат массу витаминов и минералов, а также клетчатку, необходимую для здорового питания. Используйте минимально обработанные замороженные или консервированные фрукты и овощи – это позволит вам реже отправляться на рынок или в супермаркет. Однако обязательно обратите внимание на ингредиенты. При консервировании и переработке этих продуктов иногда добавляют сахар, соль или консерванты. Между прочим, 2021 год объявлен [Международным годом овощей и фруктов](#). Ознакомьтесь с этой [историей](#), чтобы расширить свой кругозор о фруктах и овощах, о которых вы, возможно, никогда не слышали. Способы их употребления можно найти в [кулинарных книгах ФАО](#).



Фрукты и овощи дают нам массу витаминов, минералов и клетчатки, необходимых для здорового питания. В то время как цельнозерновые продукты, орехи и полезные жиры, такие как ненасыщенные масла, укрепляют вашу иммунную систему и могут способствовать уменьшению воспалительных процессов. Слева/вверху: ©ФАО/Мигель Шинкариол
Справа/внизу: ©ФАО/Алессандра Бенедетти

3. Потребляйте бобовые, орехи и другие полезные продукты. Бобовые, цельнозерновые, орехи и полезные жиры, такие как оливковое, кунжутное, арахисовое и другие ненасыщенные масла, укрепляют иммунную систему и могут способствовать уменьшению воспалительных процессов. Бобовые, к тому же, являются экологически чистым и в целом недорогим источником белка. Фасоль, горох, люпин и другие бобовые

полны витаминов и минералов, которые в качестве компонентов в целом здорового рациона могут помочь снизить риск таких заболеваний, как диабет и нарушения коронарного кровообращения. [Кулинарная книга ФАО о бобовых](#) поможет вам узнать все об огромном разнообразии бобовых и ознакомиться с рецептами для их приготовления.

4. Ограничьте потребление жиров, сахара и соли. В состоянии сильного стресса многие люди находят облегчение во вкусной еде. К сожалению, она часто содержит большое количество жиров, сахара, соли и калорий, что в рамках несбалансированной диеты может со временем повлиять на состояние вашего здоровья. Возьмите за правило проверять этикетки всех продуктов, которые вы потребляете, на предмет ингредиентов и пищевой ценности. Пищевая маркировка существует для того, чтобы помочь вам ограничить количество определенных питательных веществ или повысить уровень полезных ингредиентов. Узнайте больше о маркировке продуктов питания и о том, какие сведения в ней содержатся, в [этой истории](#) и на [этой веб-странице](#).

5. Соблюдайте правила гигиены питания. Гигиена во всех формах особенно важна сейчас, во время пандемии. Однако следует помнить, что COVID-19 вызывается респираторным вирусом, то есть эта болезнь не имеет пищевого происхождения. Тем не менее всегда важно соблюдать правила гигиены и обеспечивать безопасность пищевых продуктов. Запомните пять советов: 1) ваши руки, кухонная утварь и кухонные поверхности должны быть всегда чистыми; 2) держите отдельно сырые и приготовленные продукты; 3) тщательно соблюдайте необходимый режим термической обработки; 4) храните пищу при безопасной температуре и 5) используйте безопасную воду. Более подробную информацию о безопасности пищевых продуктов можно найти на [этом веб-сайте](#).



Для поддержания как соматического, так и психического здоровья важна физическая активность. Конкретные рекомендации зависят от вашего возраста и образа жизни, но стремиться нужно к 30–60 минутам ежедневной физической нагрузки. ©Пеп Бонет/NOOR для ФАО

6. Будьте физически активны и пейте больше воды. Физическая нагрузка важна для поддержания как соматического, так и психического здоровья. В последние годы

значительно выросла распространенность ожирения и избыточного веса. Особенно сейчас, когда люди больше времени проводят дома из-за ограничений в связи с пандемией COVID-19, важно находить альтернативные способы поддерживать необходимый уровень активности. Поставьте цель ежедневно уделять физическим упражнениям не менее 30–60 минут, в зависимости от вашего возраста и образа жизни. Предлагаемое учебное пособие для детей содержит множество советов о том, как помочь детям поддерживать здоровый образ жизни: от примеров физических упражнений до уроков по правилам гигиены и обеспечения безопасности пищевых продуктов. ФАО также предлагает множество [курсов электронного обучения для взрослых](#), если вы хотите узнать больше об интересных аспектах здорового питания.

Пандемия COVID-19 изменила повседневную жизнь людей во всем мире, спровоцировав стресс, болезни и страдания. На фоне этих трудностей и изменений тем более важно поддерживать здоровый образ жизни. Во-первых, чтобы защитить себя и других от инфекции и распространения COVID-19, мы все должны следовать национальным правилам и [рекомендациям Всемирной организации здравоохранения](#). Даже после появления вакцины эти правила остаются основополагающими, чтобы помочь положить конец пандемии. Не менее важно продолжать заботиться о себе, и один из важнейших элементов – это правильное питание.

Дополнительная информация

- Информационная записка: [Поддержание здорового питания во время пандемии COVID-19](#) (на английском языке)
- История: [Что вы знаете о здоровом питании?](#)
- История: [Никого не интересует маркировка... если дело не касается продовольствия](#)
- Веб-сайт: [ФАО и COVID-19](#)
- Веб-сайт: [ФАО и питание](#)
- Веб-сайт: [ФАО и маркировка продуктов питания](#)

Региональное отделение ФАО | 20 Kalman Imre H-1054 Budapest Hungary
+36 1 4612000 | www.fao.org/europe/ru