

Ali veš?



Prehrana v Času korona virusa

Za normalno delovanje našega imunskega sistema je pomembna **uravnotežena in raznolika prehrana**.

Resda z nobenim živilom ne moremo popolnoma preprečiti okužbe s korona virusom, kljub temu pa imajo številna hranila pomembno vlogo pri spodbujanju delovanja imunskega sistema.

1. Obilica sadja in zelenjave

sta pomembna vira vitaminov, mineralov in prehranske vlaknine, ki so pomembne za zdravje in normalno delovanje imunskega sistema.

Nekateri vitamini in minerali imajo pomembno vlogo pri spodbujanju delovanja imunskega sistema:

vitamin A: jajca, sir, ribe, korenje, sladek krompir, špinača, brokoli, rdeča paprika, marelice, ohrovt

vitamin B6: polnozrnata pšenična moka, meso, ribe, kalčki, banane, krompir, korenje
vitamin B12: meso, ribe, jajca, mleko, sir

vitamin C: sadje in zelenjava, predvsem rdeča paprika, ohrovt, zelje, radič, brokoli, pomaranča, limona, grenivka, krompir

vitamin E: rastlinska olja (npr. pšeničnih kalčkov, sončnično), oreščki, bučna semena

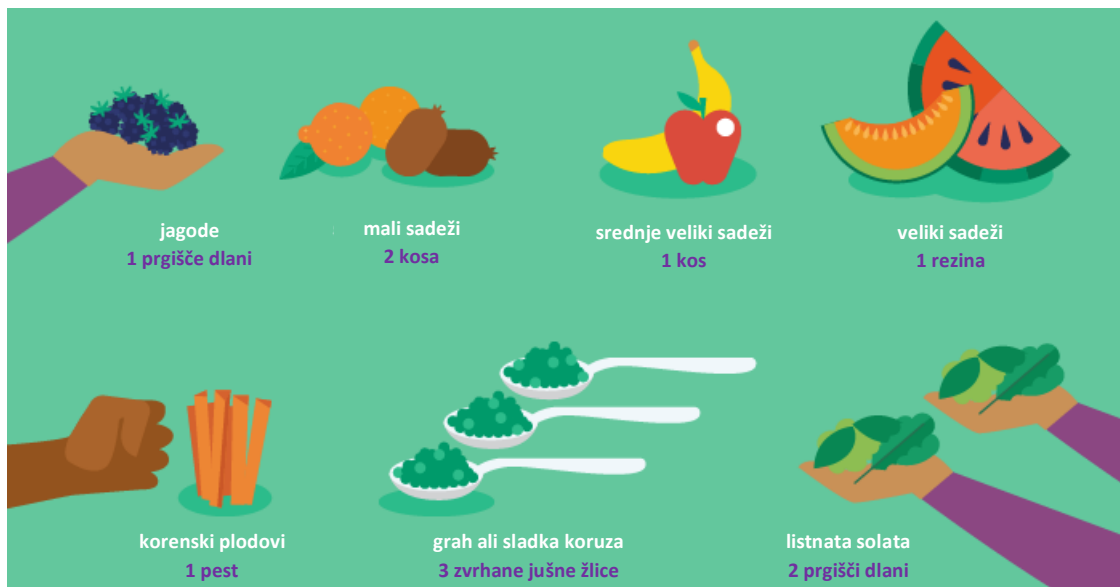
cink: ostriga, sezam, indijski oreščki, parmezan, fižol, čičerika, grah, leča

selen: brazilski oreščki, morska hrana, meso, mleko, jajca

baker: jetra, morski sadeži, semena in oreščki, stročnice, suho sadje, žita, krompir

železo: meso, ribe, črna čokolada, tudi žita in žitni izdelki, stročnice ter zelenjava in sadje, vendar pa je iz teh virov absorpcija železa slabša. Boljšo absorpcijo železa iz rastlinskih virov dosežemo s sočasnim uživanjem živil z veliko vsebnostjo vitamina C.

Na dan naj bi pojedli do 400g, kar predstavlja približno **5 porcij, sadja** (150 g na dan) **in zelenjave** (250 g na dan).





2. Vitamin D

Najboljši vir **vitamina D** je **sonce**, saj le ta nastaja v koži pod vplivom UVB sončnih žarkov. V živilih pa največ vitamina najdemo v **mastnih ribah** in **ribjem olju**, ki jih je dobro povečano dodajati v zimskem času, ko je sonca manj.

3. Izbira polnozrnatih žitnih izdelkov (namesto (industrijsko) predelanih), ki zaradi vsebnosti **celega žita** (vključno z zunanjo plastjo zrnja, imenovan perikarp) predstavlja **najboljši vir ogljikovih hidratov**, ki nas nasitijo za dlje časa in dajejo energijo za daljši čas in so tudi vir vitaminov, mineralov in prehranske vlaknine.

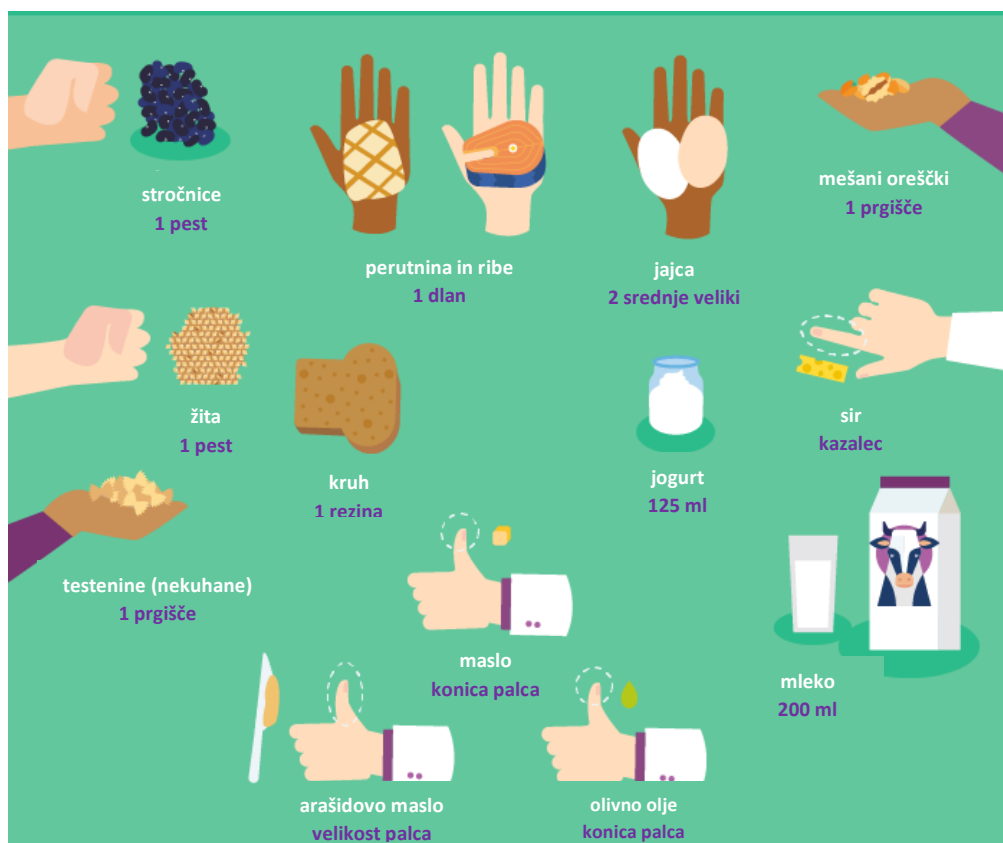
Zaradi vsebnosti predelanih žit (in drugih škodljivih dodatkov) pa se je bolje odreči raznim otroškim, pripravljenim kosmičem, kroglicam (npr. različne pred pripravljene in predelane kaše itd.)

4. Izbira zdravih nenasičenih maščob (namesto nasičenih) kot so npr. **olivno ali repično olje**, saj igrajo pomembno vlogo v zdravi prehrani, **zaradi maščobno kislinske sestave**. In omejitev masla, mastnih kosov različnih vrst mesa, razen rib (npr. lososa, ki je bogat z virom omega 3 maščobnih kislin, ki so zdrav vir maščob).

5. Kontrola velikosti porcij

zato je boljše jesti doma, saj se s tem lažje izognete prenajedanju (na krožnik si naložiš hrano kolikor je boš pojedel).

V pomoč za velikost porcij je lahko spodnja slika:





6. Omejite živila in pijače z visoko vsebnostjo maščob, sladkorjev in soli kot so na primer, sladki (čokolada, bomboni, piškoti, sladke pijače...) in slani prigrizki (čips, krekerji...), s katerimi se navadno zaužije več energijskega vnosa kot ga telo dejansko potrebuje.

Ni jih potrebno popolnoma izključiti iz prehrane, uživati jih je potrebno **po pameti** (v majhnih količinah in občasno).

7. Ravno pravšnji vnos beljakovin, tako **rastlinskih** (stročnice kot so fižol, grah, čičerika, leča) kot **živalskih** (jajca, ribe, meso). V pomoč koliko je dovolj vam je lahko velikost vaše dlani (kot je prikazano na prejšnji sliki).

8. Ostani hidriran saj je tako telo manj dovzetno za okužbe. Pri čemer se za primerno pijačo šteje voda, mineralna voda ter nesladkan čaj.



9. Ne pozabi na varnost hrane kar pomeni, da **pred, med in po** pripravi hrane poskrbiš tako za **čiste roke** kot za **čiste površine** v kuhinji. **Surove in kuhane surovine** naj bodo ločene med seboj.

Ali veš?



10. Obnašaj se samozaščitno med nakupovanjem

Sicer je tveganje, da bi se korona virus prenašal preko hrane, vode in embalaže, zelo majhno, se vseeno priporoča **upoštevanje splošnih higienskih priporočil**:

pred in po nakupovanju umivaj roke vsaj 20 sekund z milom

ohrani varnostno razdaljo

nakupuj le zdrav

upoštevaj higieno kašlja in kihanja

izogibaj se dotikanju hrane, če je ne boš kupil

izogibaj se praskanju po obrazu, nosu in ustnicah

zmanjšaj obisk v trgovinah

uporabi samopostrežno blagajno

plačaj s karticami, ne z denarjem



Vir:

EUFIC. 2020. 10 tips to eat healthy during quarantine or isolation (COVID-19). The European Food Information Council, 9.4.2020

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/10-tips-to-eat-healthy-during-quarantine-or-isolation-covid-19> (30.11.2020)

Peterlin Mašič L., Obreze A, Vovk T. 2020. Minerali, vitamini in druge izbrane snovi. Ljubljana, Slovensko farmacevtsko društvo, 2020

Prehrana.si. 2020. Jeseni in pozimi pomanjkanje vitamina d pri 80 % Slovencev. Nacionalni portal o hrani in prehrani, 1.11.2020

https://prehrana.si/clanek/480-jeseni-in-pozimi-vitamina-d-primanjkuje-kar-80-prebivalcem-slovenije?fbclid=IwAR20Lt-aW30V9CYzfs1EOVUvFaKb1kJmyUjZZ19sh_XXzyf4JTpx3hYqL8 (30.11.2020)

Povzela: Petra Nemeč