

Рекомендации по питанию при самоизоляции:

Оптимальный выбор пищевых продуктов

Ниже приводятся продукты с высокой питательной ценностью, доступные по цене, находящиеся в широком доступе и с длительным сроком хранения.

Этот перечень можно использовать для планирования покупок на период долгого пребывания дома или на время самоизоляции.

Свежие фрукты и овощи с длительным сроком хранения



ВОЗ рекомендует употреблять в день не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей. Удачным выбором будут цитрусовые – апельсины, мандарины и грейпфруты, а также бананы и яблоки, которые можно нарезать и заморозить для дальнейшего употребления или для приготовления смузи. Корнеплоды, такие как морковь, репа и свекла, и овощи (белокочанная капуста, брокколи и цветная капуста) хранятся относительно долго. Хорошо иметь дома чеснок, имбирь и лук, поскольку их можно добавлять для вкуса в самые разнообразные блюда.

Замороженные фрукты и овощи

Отличным приобретением станут все виды замороженных фруктов и ягод, поскольку в них сохраняется большое количество клетчатки и витаминов, а сами они зачастую дешевле свежих. Замороженные овощи питательны, быстро готовятся, и их употребление в пищу помогает восполнить рацион в условиях дефицита свежих продуктов.



Сушеные и консервированные бобовые

Фасоль, горох, чечевица и другие бобовые являются ценным источником растительного белка, клетчатки, витаминов и минералов. Кроме того, из них можно приготовить самые разнообразные блюда: рагу, супы, спреды и салаты.



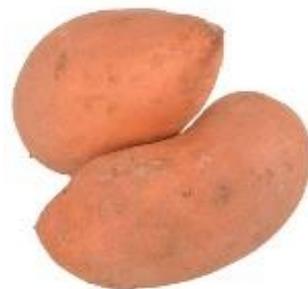
Цельнозерновые продукты и корнеплоды с высоким содержанием крахмала



Неочищенный рис и макаронные изделия из цельнозерновой муки, овес, гречневая крупа, киноа и другие необработанные цельнозерновые продукты – отличный вариант, поскольку они долго хранятся, просты в приготовлении и позволяют достичь нормы потребления клетчатки.

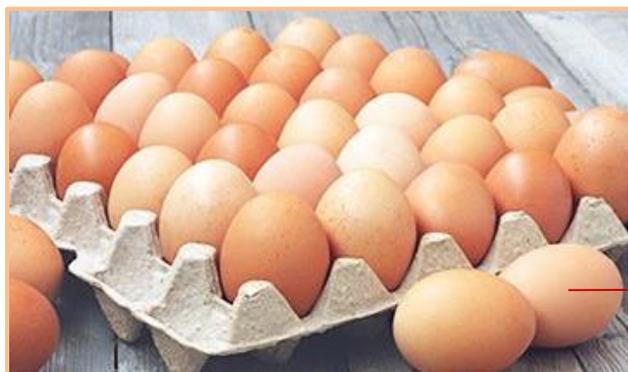
Корнеплоды с высоким содержанием крахмала, такие как карто-

фель и батат, тоже долго не портятся и богаты углеводами. Лучше всего их запекать, отваривать или готовить на пару. Чтобы повысить содержание клетчатки и сохранить вкус, корнеплоды можно готовить прямо в кожуре.



Сухофрукты, орехи и семечки

Сухофрукты, орехи и семечки, особенно несоленые и несладкие, можно употреблять в качестве полезного перекуса или добавлять в каши, салаты и другие блюда. Хорошим вариантом является также ореховая паста, но при условии, что вы покупаете стопроцентно натуральный продукт, без добавления сахара, соли, а также пальмового или частично гидрогенизированного масла.



Яйца

Яйца – это ценный источник белка и питательных веществ; кроме того, они используются при приготовлении самых разных блюд. Вареные яйца или яйца-пашот предпочтительнее жареной яичницы.

Овощные консервы

Хотя предпочтение следует отдавать свежим или замороженным овощам, консервированные грибы и овощи, такие как шпинат, горошек, помидоры и зеленая фасоль, могут стать достойной альтернативой в планировании овощного рациона благодаря более длительным срокам хранения. Старайтесь выбирать продукты с низким содержанием или без добавления соли.



Рыбные консервы

Консервы из тунца, сардин и другой рыбы служат источником белка и полезных жиров. Их можно добавлять в салаты, блюда из макаронных изделий или употреблять с цельнозерновым хлебом. По возможности лучше выбирать рыбу, консервированную в собственном соку, а не в масле или маринаде.

Молоко с низким содержанием жира длительного хранения



Молочные продукты являются недорогим источником белка и других питательных веществ. Употребление молочных продуктов с низким содержанием жира позволяет сократить употребление насыщенных жиров при сохранении пользы молока. Ультрапастеризованное молоко в картонных упаковках может храниться относительно долго. Еще один вариант для длительного хранения – сухое молоко.

