

Жителям района Зюзино рассказали, как правильно питаться в режиме самоизоляции

26.05.2020

Изменить пищевые привычки в период самоизоляции можно без стресса. В этом уверены специалисты-диетологи, поделившиеся с горожанами полезными советами.

Всем нам самоизоляция дается нелегко: вот уже с конца марта находятся дополнительные поводы для стресса. Это и страх за собственное здоровье и близких, и дистанционное обучение школьников, и ссоры в семье, и приступы ипохондрии. Стресс традиционно принято «заедать», однако это не лучшее решение, поскольку избыточное потребление калорий приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета и повышению риска заражения коронавирусом.

Поэтому режим приема пищи важно структурировать, ограничивая временными рамками. Так, между обедом и ужином можно устроить полдник, съев пару орехов или яблоко, а перед сном выпить йогурт или кефир. А вот от колбас, фаст-фуда, чипсов и газировки лучше отказаться.

Вместо этого диетологи предлагают обратить внимание на богатые белком мясо, птицу, рыбу и йогурты. Не лишним будет включить в рацион овощи, фрукты и листовую зелень. Чтобы чувство голода не возникало постоянно, эксперты советуют есть их маленькими порциями. Также можно обмануть аппетит, выпивая достаточное количество воды - например, минеральной и с лимоном. Возьмите себе за правило: захотели есть - выпейте стаканчик минеральной воды с лимоном. Кроме того, специалисты советуют выбрать БАД с успокаивающим действием.

На дворе весна, а значит, наступает время сезонных кабачков, огурцов, капусты, зелени. Сегодня можно приготовить для семьи греческий салат, а завтра - салат табуле с киноа и петрушкой. На заправку - оливковое масло, являющееся отличным антиоксидантом и содержащее много полезных для здоровья ингредиентов.

Не стоит пренебрегать и супами, поставив на стол испанский гаукомоле, азербайджанский бозбаш, венгерский гуляш или немецкий айнтопф. Кстати, 500 незабываемых блюд из разных стран мира собраны в первом издании Ultimate Eatlist популярного гида для путешественников Lonely Planet.

Кроме того, отличной идеей в период самоизоляции станет приготовление большой порции избранного кушанья, часть которого отправить с курьером друзьям. Ну а вечером можно устроить совместную пирушку в zoom.

Адрес страницы: <http://zuzino.mos.ru/presscenter/news/detail/8922298.html>

[Управа района Зюзино города Москвы](#)