

Що їсти під час війни

Під час стресу організм як ніколи потребує поживного і збалансованого харчування. Гормон адреналін, що виділяється під час стресу, допомагає організмові мобілізуватися і врятуватися. Однак якщо загроза життю не зникає за кілька днів, він виділяється далі й пригнічує апетит. Тому ми не отримуємо необхідні поживні речовини і втрачаємо вагу. Натомість хронічним стресом керує гормон кортизол. Він руйнує білки, сприяє накопиченню жирів та змушує нас переїдати. Впоратися з переїданням можна за допомогою самоконтролю. Із відсутністю апетиту — за допомогою регулярних частих прийомів їжі невеликими порціями. А от про те, які саме продукти харчування варто їсти, щоб насичувати організм, далі.

Правило 1. Споживайте продукти харчування різних груп

Під час війни складно готувати свіжі страви щодня. Тому обирайте продукти харчування, що довго зберігаються та не потребують тривалого й складного приготування.



У кожен прийом їжі з'їдайте продукти харчування, що містять **вуглеводи, білки та жири**. Таке поєднання надовго втамовуватиме голод.

Складні вуглеводи шукайте в крупах, буряках, гарбузах, моркві, цільнозерновому хлібі, макаронних виробах. Зверніть увагу на кукурудзу і банани. Вони вбережуть від коливань рівня цукру в крові, а отже — частієї зміни настрою.

Не забувайте про джерела білків — м'ясо, рибу, яйця курячі, сир та інші молочні продукти. Як альтернативу свіжому м'ясу використовуйте м'ясні та рибні консерви. Білок містять також і бобові — боби, горох, квасоля, сочевиця. Консервовані бобові можна додавати в перші страви, овочеві рагу, салати.

+

Щоб забезпечити потребу в клітковині, споживайте **доступні овочі** — капусту білоголову, моркву, буряки. Не забувайте й про квашені овочі — капусту білоголову, томати та огірки.

Обов'язково додавайте в раціон продукти харчування, що містять жири — сало, горіхи, рослинні олії, насіння соняшника.

Якщо у вас немає доступу до їжі, розрахуйте, на скільки вистачить запасів, знайдіть воду, робіть усе, щоб вижити.

Додайте до щоденного раціону продукти харчування зі значним вмістом:

+

- магнію — гарбузове насіння, мигдаль, шпинат, арахіс;
- цинку — печінку, м'ясо птиці;



- вітамінів групи В — рибу, яйця курячі, молочні продукти, зелений горошок;
- вітамінів А і С — капусту білоголову, петрушку;
- пребіотиків — часник, цибулю ріпчасту, банани, овес.

Правило 2. Запасіться продуктами харчування

Запасіться продуктами харчування тривалого зберігання, наприклад:

- м'ясними та рибними консервами;
- консервованими овочами, фруктами та ягодами;
- ультрапастеризованим молоком;
- білковими, злаковими чи фруктовими батончиками;
- пластівцями, гранолою, хлібцями, сухарями;
- сухофруктами;
- консервованими соками;
- горіхами;
- дитячим харчуванням.

Правило 3. Не нехтуйте вживати синтетичні вітаміни

У стресі організм людини гостро їх потребує. Зверніть увагу на пивні дріжджі, магній та **вітамін В** у дозі 350—800 мг на день, **вітамін D** — 800—1000 МО на день. Вітаміни А і Е можна вживати курсами тривалістю до двох тижнів.

Правило 4. Їжте молочні каші або пийте тепле молоко

Подбайте про якісний та достатній сон. Попри нічні сирени намагайтеся поспати хоча б 6—7 год. Лягайте спати вдень на 15—20 хв. На вечерю їжте молочні каші або пийте тепле молоко з медом. Молочні продукти містять триптофан, що бере участь у синтезі мелатоніну — «гормону сну». Приймайте заспокійливі лікарські засоби, що покращують сон. Наприклад, настоянки півонії, собачої кропиви, валеріани — 10—15 крапель на пів склянки води. Пийте на ніч трав'яні чаї з ромашки, лаванди, меліси, звіробою.

Навіть у мирний час зміна раціону харчування — стрес для організму. Вона може ослабити імунітет, спричинити загострення хронічних захворювань, порушити баланс гормонів. Тож щоб допомогти організмові пережити і без того нелегкі часи, стежте за своїм харчуванням. Орієнтуйтеся на поради, власні запаси продуктів харчування та асортимент у магазинах.

За матеріалами електронного журналу медична сестра дошкільного закладу «MCFR»

