**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19: ВИТАМИНОПРОФИЛАКТИКА И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

Витаминопрофилактика – процесс применения витаминов при определенных физиологических состояниях (беременность, повышенные физические нагрузки и т. п.), а также при некоторых заболеваниях с целью предупреждения развития витаминной недостаточности.

Ни для кого не секрет, что при ежедневном выполнении нами определенной деятельности происходит затрата различных ресурсов нашего организма. В частности, с целью увеличения работоспособности, а также профилактики различных неинфекционных, алиментарнозависимых состояний, в рационе должны присутствовать основные компоненты пищи, одними из которых являются витамины. Витамины участвуют в регуляции обмена веществ; они являются биологическими катализаторами или реагентами фотохимических процессов, протекающих в организме, также они активно участвуют в образовании ферментов. Витамины влияют на усвоение питательных веществ, способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Являясь составной частью ферментов, витамины определяют их нормальную функцию и активность. Недостаток, а тем более отсутствие в организме какого-либо витамина ведет к нарушению обмена веществ. При недостатке их в пище снижается работоспособность человека, сопротивляемость организма к заболеваниям, к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате дефицита или отсутствия витаминов, развивается витаминная недостаточность.

При увеличении организмом своей физической активности либо находясь в «непривычном» для него состоянии, автоматически увеличивается необходимость потребления «витаминных запасов» в организме.

В настоящее время, в период распространения COVID-19, наш организм находится в постоянном стрессе, вне зависимости от того, в какой фазе пребывает человек на данный момент (предболезни, болезни или восстановления): здесь будет целесообразно обратить внимание на наш витаминный состав.

Таким образом, витаминопрофилатика – это, по сути своей, приём витаминов в целях профилактики заболеваний. Например, в борьбе с ОРЗ акцент следует сделать на такие добавки как В2 (рибофлавин). Благодаря ему, клетки организма активно вырабатывают энергию, и ему становится проще бороться с вирусами. Во время болезни организму также понадобится витамин А (ретинол), основными источниками которого являются рыбий жир и печень. Ретинол принимает активное участие в функционировании иммунной системы.

Какие же витамины являются самыми полезными при профилактике коронавирусной инфекции?

Наиболее важные вещества для поддержки иммунной системы при COVID-19 – это витамины D и С, цинк, а также омега-3-ненасыщенные кислоты.

Витамин D. Употребление витамина D хорошо подходит людям, находящимся на самоизоляции. Отсутствие благотворного влияния на организм, оказываемого солнечным светом, как раз можно компенсировать с помощью витамина D. Кроме того, данный витамин рекомендуется принимать людям пожилого возраста, поскольку их возраст, сам по себе, является фактором риска развития инфекции. Помимо прочего, в пожилом возрасте также высока вероятность более тяжелого течения заболевания.

Витамин С. Он жизненно необходим для иммунной системы, так как это мощный антиоксидант, защищающий организм от действия свободных радикалов, которые повреждают и разрушают здоровые клетки.

Цинк. Цинк играет важную роль в образовании лейкоцитов – главных защитников организма от инфекционных агентов. Цинк очищает слизистую оболочку от вирусов, восстанавливает тканевые барьеры и целостность эпителия, что затрудняет проникновение патогенов в кровь, а также подавляет репликацию вируса.

Омега-3 жирные кислоты. Омега-3-ненасыщенные жирные кислоты входят в состав клеточных мембран и кровеносных сосудов. Они также необходимы для правильной работы иммунной системы.

Однако не стоит забывать о том, что все выводы учёных об эффективности витаминов пока являются предварительными и, ни в коем случае, не являются призывом к действию – любые препараты, в том числе и витамины, следует принимать только после назначения врача.

Как жара и неправильное питание влияют на течение COVID-19?

Аномальная жара действительно может поспособствовать росту заболеваемости COVID-19. Связано это со следующими факторами: в жаркую погоду люди чаще собираются в помещениях. В условиях скученности вирус распространяется гораздо быстрее, чем на свежем воздухе. По экспертному мнению, жары в +30 градусов недостаточно для мгновенного испарения вируса. Для его нейтрализации за минуту необходима температура выше 50-60 градусов. Если при обычной температуре терморегуляция включается только на сражение с вирусом, то в такую погоду она еще работает на борьбу с жарой. Происходит обезвоживание, интоксикация организма. В такую погоду переносить симптомы болезни гораздо тяжелее.

В настоящее время актуальность вопросов, связанных с питанием, обусловлена двумя причинами: повышением риска инфекционного заболевания COVID-19 и длительным пребыванием людей дома в условиях самоизоляции.

Согласно определению, рациональное питание – питание людей с учетом их возраста, пола, характера труда и климатических условий обитания.

Согласно закону нутриентной (питательные вещества) адекватности питания, в ежедневном рационе желательно присутствие 6 основных групп продуктов:

* молочных;
* мясных;
* нежирных сортов рыбы (можно 2-3 раза в неделю);
* крупяных;
* овощей;
* фруктов.

В летний период для употребления хорошо подойдет куриный бульон и овощные супы – всё, что хорошо усваивается нашим организмом. А вот от жирной, острой пищи, грибных блюд придется отказаться – такая пища очень тяжело усваивается, особенно в жаркую погоду, т.к. активность ферментативной системы организма снижена, а, вместе с ней, и аппетит.

Чтобы сохранить тело в тонусе, необходимо ввести в рацион дополнительный белок: творог, яйца, рыба, мясо, птица и морепродукты.

Соблюдение некоторых рекомендаций в повседневной жизни поможет в той или иной степени противостоять инфекции:

1. Питьевой режим. Увлажненные слизистые – это первый барьер на пути вируса. Считается, что человеку необходимо не менее 25 мл/кг/сут. Однако эта цифра может доходить до 60 мл/кг/сут.

2. 80% нашего иммунитета находится в кишечнике. А употребление продуктов богатых клетчаткой способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. ВОЗ рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 граммов разных овощей и фруктов.

3. Продукты, содержащие про- и пребиотики, также способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. Кисломолочные продукты являются отличным источником кальция, витаминов и микроэлементов, положительно влияют на естественную кишечную флору, за счет содержания лактобацилл.

4. Для здоровья клеточных мембран отлично подойдет Омега-3. Такие виды морских рыб как палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины, а также льняное масло, имеют высокое содержание кислот Омега-3, которые обеспечивают строительные блоки для производства противовоспалительных гормонов – эйкозаноидов, благотворно влияющих на иммунную систему. В сутки для нормального функционирования организма необходимо 1-7 граммов Омега-3 жирных кислот. Омега-3 благотворно влияют на иммунную систему человека. В рационе 2-3 раза в неделю должна быть жирная рыба. В растительных маслах содержатся Омега -6, -9 жирные кислоты, также незаменимые для нашего организма. Рекомендуется употреблять 20-25 граммов растительных масел в день.

5. Витамин D – самый иммуномодулирующий витамин.

Полноценным источником витамина будет рыба, самыми полезными видами признаны: палтус, скумбрия, треска, сельдь, тунец и печень этих рыб. Другие источники витамина D – яйца, субпродукты, лесные грибы, молочные продукты. Также витамин D можно пить в препаратах или добавках, чтобы получать не менее 400-800 МЕ в день.

6. Наши легкие – это очень жирозависимый орган, и без полноценного поступления жиров в организм с пищей работа легких нарушается. Фактор, который вредит легким не меньше пресловутого курения, – это безжировая диета. Нехватка жиров в рационе приводит к тому, что любая инфекция, в том числе и инфекция COVID-19, гораздо легче проникает в бронхи и легкие, ослабленные обезжиренной диетой.

В сутки взрослому человеку необходимо 70-80 граммов жиров, до 30% из которых должны обеспечиваться жирами животного происхождения.

7. Мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца являются источником животного белка, который необходим организму для создания тканей и синтеза гормонов, а также иммунных белков – антител, которые играют важную роль в защите организма от бактерий, вирусов и паразитов. Белки растительного происхождения считаются менее ценными по составу аминокислот, но должны включаться в рацион. Наиболее богатыми белком продуктами являются бобовые (фасоль, горох, чечевица, нут), орехи, семена (киноа, кунжут, тыквенное семя) и, конечно, соевые бобы. Взрослому человеку необходимо получать 0,8-1,2 г/кг массы тела белков в день.

Однако все эти продукты имеют неспецифическое благоприятное воздействие на организм человека, т.е. полезны при любых инфекциях.

Не стоит забывать, что пища может навредить иммунитету. Калорийные продукты, копчености, консервы и маринады, рафинированные продукты с преобладанием насыщенных жиров или трансжиров в составе, фастфуд, сахар и соль снижают естественную защиту организма.

Простые углеводы (сахара) – причина системного воспаления. Крахмал, содержащийся в картофеле, кукурузе, брюкве и некоторых других овощах, зернах и белых рафинированных крупах – это тот же сахар. Именно сахар создаёт гликированный гемоглобин, который «царапает» наши сосуды, вызывая воспаление сосудистой стенки. Сахар очень любят патогенные бактерии и грибки кишечника, подавляя рост нашей дружественной микрофлоры и снижая наш иммунитет. Таким образом, от сладостей, выпечки и кондитерских изделий, сладких напитков лучше отказаться.

Неправильное питание может привести к ожирению, а оно, в свою очередь, к различным проблемам: от диабета и сердечно-сосудистых заболеваний вплоть до развития онкологических процессов. Подобные состояния определенно оказывают воздействие на тяжесть течения коронавирусной инфекции, поскольку любые хронические заболевания являются факторами риска развития осложнений.

Если выполнять эти простые правила, есть шанс не встретиться с коронавирусной инфекцией лицом к лицу. Также не забывайте соблюдать дистанцию в общественных местах, дезинфицировать и мыть руки и соблюдать продолжать масочный режим. Только вместе мы сможем противостоять COVID-19.

Информация подготовлена специалистами Государственного учреждения «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»