

## PASTILE INFORMATIVE de EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

### Alimentația în contextul Coronavirus

În această perioadă în care soluțiile dezinfectante sunt din ce în ce mai greu de găsit, oamenii caută metode noi de a se proteja împotriva coronavirusului. Așa se explică și apariția așa-ziselor experți în wellness care oferă soluții scumpe care să ne întărească sistemul imunitar și să ne protejeze împotriva virusului.

În acest context, este important să știm că **nu există niciun aliment minune care ne poate feri de infecție sau ne poate trata, dar este important să avem o dietă echilibrată și sănătoasă în această perioadă** (este un fapt cunoscut că malnutriția poate afecta capacitatea corpului de a se apăra împotriva infecțiilor).

#### → **Adevărat și fals în legătură cu alimentația în timpul infecției cu COVID-19**

- Dacă intri în contact cu o persoană infectată cu coronavirus, nu contează câte kilograme de portocale mănânci, tot te poți infecta și tu.
- Zahărul și mâncărurile procesate nu cresc probabilitatea de a te infecta cu coronavirus.
- Trebuie să **evitați consumul excesiv de alcool și fumatul**, deoarece infecția cu coronavirus este una respiratorie, iar fumatul poate afecta funcția plămânilor. În paralel, consumul excesiv de alcool poate inhiba sistemul imunitar și capacitatea corpului de a se reface.
- Este important să **dormiți suficient**, să faceți față stresului și să faceți sport regulat.
- În ce privește rezervele de mâncare, specialiștii spun că cel mai bine este să ne facem un plan pentru următoarele 2 săptămâni și să ne facem cumpărăturile conform acestui plan.
- Este important să alegem alimente care ne plac și pe care știm că le vom mânca.

**Coșul de cumpărături** trebuie să conțină:

- cereale uscate, precum orezul, linte, fasolea;
- paste, împreună cu sosuri de roșii diferite;
- alimente pentru micul dejun;
- proteine în diverse forme: carne, ouă, nuci, tofu, sau conserve de pește;
- legume și fructe.