

## ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19

Світлана Камінська

*Національний університет харчових технологій*

Пандемія COVID-19 спричинила серйозні зміни у повсякденному житті людей у всьому світі. Але навіть у ці важкі часи ми можемо вести здоровий спосіб життя. Правильне харчування дуже важливо як до, під час та після хвороби. Організму важко боротися з хворобами, йому потрібна додаткова енергія та поживні речовини, особливо коли хвороба супроводжується високою температурою. Ось чому здорове харчування так важливо під час пандемії COVID-19. Звичайно, жоден продукт або дієтична добавка не може захистити від COVID-19, але здорове харчування відіграє важливу роль у підтримці сильної імунної системи.

Навіть у ці важкі часи цілком реально купувати та споживати здорову їжу. Раціон харчування залежить від місця проживання та багатьох інших факторів, зокрема наявності продуктів та культурних традицій.

FAO дає рекомендації щодо підтримки здорового харчування. Раціон повинен бути різноманітним і включати всі групи продуктів, щоб забезпечити організм необхідними поживними речовинами. Потрібно більше вживати фруктів і овочів. Свіжі фрукти та овочі багаті вітамінами, мінералами та клітковиною, необхідними для здорового харчування. Можна купувати свіжі фрукти та овочі, а також заморожені або консервовані фрукти та овочі, щоб зменшити відвідування магазинів чи супермаркетів. Такі фрукти та овочі також містять вітаміни та мінерали. Однак під час зберігання та обробки таких продуктів можуть бути додані такі добавки, як цукор, сіль або консерванти. Щоб зменшити споживання таких інгредієнтів, слід уважно читати склад на етикетці і вибирати тільки ті продукти, які підуть на користь вам і членам вашої родини.

Доповніть свій раціон цільним зерном, горіхами та корисними жирами, такими як оливки, кунжут, арахіс або рослинні олії, багаті ненасиченими жирними кислотами. Така їжа сприяє зміцненню імунної системи та боротьбі із запаленням.

Обмежте споживання жиру, цукру та солі. Часто щоб впоратися з високим рівнем стресу люди більше споживають продуктів, і це може призвести до переїдання. Продукти харчування, які ми часто використовуємо для боротьби зі стресом, мають привабливий смак, оскільки вони багаті жиром, цукром та сіллю, тобто вони дуже калорійні. Намагайтеся уникати надмірного споживання цих продуктів

Обов'язково потрібно суворо дотримуватись правил гігієни харчових продуктів. Пандемія COVID-19 зробила безпеку харчових продуктів серйозною проблемою для багатьох, але слід зазначити, що COVID-19-це захворювання дихальних шляхів, а не хвороба, що передається харчовими продуктами. Немає жодних доказів того, що хвороба може передаватися при контакті з купленою їжею. Важливо завжди пам'ятати про дотримання п'яти принципів гігієни та безпеки харчових продуктів: підтримання чистоти; тримати необроблену продукцію окремо від готової продукції; проводити обширну термічну обробку; зберігати продукти при безпечній температурі; та використовувати чисту воду та чисту харчову сировину [1]. Щоб уникнути так званого перехресного зараження, відокремлюйте сире м'ясо, птицю, рибу та морепродукти від інших продуктів та готових страв. Більшість хвороботворних бактерій гине при температурі вищій за 60 градусів. Саме тому ретельна теплова обробка для м'ясних та рибних страв є вкрай важливою. Мікроорганізми можуть дуже швидко розмножуватися, якщо тримати харчові продукти при кімнатній температурі. Якщо тримати продукти в охолодженому, замороженому чи дуже гарячому (вище за 60°C) стані, зростання мікроорганізмів сповільнюється або припиняється.

Регулярно пийте достатню кількість води (в середньому дорослій людині потрібно 6-8 склянок води на день), це також допомагає підтримувати імунну систему. Втамування спраги простою водою замість солодких напоїв також допомагає зменшити зайві калорії та підтримувати здорову вагу.

Обмежте вживання алкоголю. Вживання алкоголю - ще один поширений спосіб боротьби зі стресом. Такі напої практично не мають поживної цінності, але часто дуже калорійні, і їх зловживання може спричинити різні проблеми зі здоров'ям. Намагайтеся обмежити вживання алкоголю.

Боротьба з хворобою і відновлення після неї - це енерговитратний процес. Тому важливо, щоб харчування після коронавірусу і під час нього було легкозасвоюване і досить калорійне. Вживайте продукти з делікатної термічною обробкою, як можна більше свіжих овочів і фруктів. Така стратегія дозволить отримувати необхідний обсяг вітамінів, мінералів і мікроелементів.

І пам'ятайте, що крім здорового харчування існують і інші фактори способу життя, які однаково важливі для підтримки добробуту та здоров'я імунної системи. Щоб вести здоровий спосіб життя, вам також необхідно: регулярні фізичні вправи; достатній час сну; а також запобігання та контроль стресу і звичайно кинути палити.

#### **Список літератури:**

1. ФАО. 2020. Поддержание здорового питания в период пандемии COVID-19. Рим. <https://doi.org/10.4060/ca8380ru>.

УКД

## РОЗРОБЛЕННЯ ІЗОТОНІЧНОГО НАПОЮ «НЕПАЛ», ЗБАГАЧЕНОГО СОКОМ МАЛИНИ ТА ГІМАЛАЙСЬКОЮ СІЛЛЮ

Світлана Камінська

*Національний університет харчових технологій*

В наш час є актуальним займатися спортом, тому зростає і попит на спортивні напої, яким властивий сильний тонізуючий ефект. Вони компенсують дефіцит води й солі, втрату поживних речовин, сприяють відновленню сил після фізичних навантажень, стимулюють роботу мозку і загальний фізичний стан. Актуальним стало включення в рецептуру спортивних напоїв таких біологічно активних добавок, як антиоксиданти й адаптогени: рослинні продукти з високим вмістом  $\alpha$ -токоферолу. Збагачені біологічно активними речовинами напої характеризуються привабливими органолептичними властивостями, а також є низькокалорійними. Харчову цінність напоям надають цукри (глюкоза, фруктоза, сахароза та ін.), а біологічну - вітаміни, мінеральні речовини, мікроелементи, органічні кислоти, білки, ефірні олії, що стимулюють процеси засвоєння їжі, позитивно впливають на діяльність нервової системи, підвищують захисні сили організму.

Нами був розроблений ізотонічний напій «Непал», збагаченого соком малини та гімалайською сіллю. Гімалайська сіль - унікальне джерело мінімум 25 корисних мікроелементів: в її складі залізо, калій, кальцій, магній, мідь і йод, які збереглися в природній формі. Вони засвоюються організмом майже на 100% на клітинному рівні.

Малина містить велику кількість вітамінів (групи В, С, Е та інших), а також важливі для людського організму мінерали: магній, фосфор, натрій, залізо, кальцій. Крім того, до її складу входять пектини, цукри, поліфеноли і танін; мікроелементи, що містяться в малині, зміцнюють серцево-судинну систему, виводять з крові надлишки холестерину і позитивно впливають на серцевий м'яз.

Ізотонічний напій готується за класичною технологією виробництва безалкогольних напоїв, сік малини і гімалайська сіль додаються в купажний сироп. Рецепт на 100 дал напою наведена в табл. 1.

*Таблиця 1.*

### Рецептура на 100 дал напою «Непал»

Сировина	Витрати сировини	Вміст сухих речовин	
		%	кг
Цукор, кг	95	99,85	94,86
Гімалайська сіль, кг	3	99,9	2,9
Сік малини, кг	350	8	6,875
Вода, л	552	0	0

В таблиці 2. наведено вітамінний і мінеральний склад отриманого ізотонічного напою.

Таблиця 2.

Вітамінний і мінеральний склад отриманого ізотонічного напою

	Склад	%рец.	Б	В	Ж	ХВ	Вітаміни							Мінеральні речовини					
							А	В1	В2	В3	В6	В9	С	Fe	К	Са	Mg	Na	
1	Вода	55,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Сік малини	35	0,5	3,7	0,2	3,3	1,5	0,02	0,02	0,4	0,08	0,09	49	11	119	14	15	1	
3	Цукор	9,5	0	99	0	0		0,01	0,02	0,082	0,026	0,01	0	0,04	4	4	16	0	
4	Гімалайська сіль	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	110	3,5	120	800	382		
5	Б:В:Ж		1	61,1	0,4														
6	Добова норма		58	365	60	40	7	1,3	14	15	2	0,2	100	15	2	1200	800	13	
7	Is		0,3	2,93	0,1														
8	Сума	100	0,18	10,7	0,1	1,155	0,5	0,01	0,04	0,148	0,03	0,032	17,2	4,18	42	5,64	9,2	1,496	

В ізотонічний напій входять солі магнію, натрію, кальцію, в ньому містяться вуглеводи, вітаміни та мікроелементи. Напій відновлює сили, підвищує тонус і працездатність організму, не містить в своєму складі синтетичних барвників, ароматизаторів та смакових добавок.

Ізотонічний напій, розроблений нами, призначений для спортсменів і людей, що піддаються інтенсивним фізичним навантаженням, він чудово втамовує спрагу і запобігає зневодненню організму. Основними компонентами нашого ізотонічного напою є: вода, яка забезпечує гідратацію під час вправ; вуглеводи (глюкоза, фруктоза), які дають енергію, необхідну для безперервності фізичних зусиль; натрій, потрібний на відновлення втрати солей, що містяться в поті, сприяє кращому засвоєнню води і вуглеводів; вітаміни групи В, які беруть участь у перетворенні поживних речовин в енергію і допомагають боротися з втомою; калій, який втрачається з потом, потрібен для роботи серця, особливо в спекотну пору року; магній, він допомагає знизити втому; антиоксиданти, вони захищають організм від токсичних відходів і окислювальних процесів, що утворюються в результаті діяльності наших клітин; білки, вони є не обов'язковим компонентом ізотонічного напою, але корисні при дуже тривалих навантаженнях (більше 3 годин).

Ізотонічний напій необхідний при вправах на витривалість, які незмінно пов'язані з ризиком зневоднення через сильне потовиділення. Такі напої - краще рішення, оскільки вони одночасно містять воду, натрій і вуглеводи. Це універсальні напої, їх рекомендується регулярно пити, не чекаючи почуття спраги або втоми. Ізотонічний напій підходить також для прийому після тренування, бо дає змогу відновлювати запас глікогену і мускулатури.

