13 listopada 2020

Bezpieczeństwo żywności i zdrowe jedzenie w dobie pandemii

Odżywianie całej rodziny w czasie epidemii oraz bezpieczeństwo żywności – Dział Dietetyki i Żywienia Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach zachęca do zapoznania się z tematami, które są niezwykle ważne w czasie, gdy szczególnie powinniśmy dbać o naszą odporność.

Co jeść aby wzmocnić swoją odporność? Jak się odżywiać w czasie pandemii koronawirusa? To ważne pytania zwłaszcza w okresie naturalnego, wczesnowiosennego spadku odporności oraz ogarniającego nas, czasami podświadomie, stresu przed otaczającą pandemią. Odpowiedź jest względnie prosta: nasz jadłospis powinien być urozmaicony, dieta regularna

a posiłki… wspólne.

Urozmaicenie to podstawa!

Nie ma produktu spożywczego, który dostarczałby wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów żywieniowych należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup a więc: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające białka, oleje.

Praktyczne rady jak wzmocnić swoją odporność:

- stosuj urozmaiconą dietę
- do każdego posiłku jedz warzywa lub owoce (korzystaj także z tych mrożonych)
- jedź produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, makaron razowy)
- codziennie spożywaj fermentowane produkty mleczne (jogurty naturalne, kefiry, maślanki)
- włączaj do swojej diety kiszonki
- pij wodę
- jedz posiłki regularnie, nie zapominaj o śniadaniu
- jedz wspólne posiłki z rodziną w spokojnej atmosferze
- zamiast słodyczy serwuj rodzinie orzechy, nasiona, owoce
- często się uśmiechaj

Więcej informacji na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ

Bezpieczeństwo żywności

Przestrzeganie zasad higieny, zachowanie odpowiedniego dystansu w kontaktach z innymi ludźmi i izolacja od osób z objawami chorobowymi to główne działania w ramach profilaktyki zakażeń koronawirusem wywołującym COVID-19. W związku z tym, że odżywianie się jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka pojawia się pytanie czy przez spożywanie żywności możemy narazić się na zakażenie koronawirusem?

Zgodnie z opinią Europejskiego Urzędu ds Bezpieczeństwa Żywności (EFSA – European Food Safety Authority) nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem zakażenia COVID19 ani, że wirus może być przenoszony przez żywność. Jednak niezależnie od sytuacji zawsze istotne jest przestrzeganie dobrych praktyk higienicznych związanych z produkcją, przetwarzaniem, przechowywaniem i przygotowywaniem żywności do spożycia.

Więcej informacji na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ