

## Saveti o hrani i ishrani tokom samoizolacije – Preporuke Svetske zdravstvene organizacije

Budući da sve države preduzimaju sve snažnije mere za suzbijanje širenja COVID-19, samoizolacija i privremeno zatvaranje preduzeća mogu uticati na uobičajene prakse vezane za hranu. Od zdravih pojedinaca, kao i od onih koji pokazuju simptome akutne respiratorne bolesti, traži se da ostanu kod kuće. U nekim zemljama su restorani i ponude ograničeni, a neki sveži artikli postaju manje dostupni.

Dobra ishrana je presudna za zdravlje, posebno u periodima kada će imunološki sistem možda morati da se bori. Ograničeni pristup svežoj hrani može ugroziti mogućnosti za nastavak konzumiranja zdrave i raznovrsne hrane. Takođe, može doći do povećane potrošnje visoko prerađene hrane, koja ima veliku količinu masti, šećera i soli. Uprkos tome, čak i sa malo, ili ograničenim sastojcima, čovek može nastaviti ishranu koja podržava dobro zdravlje.

Za optimalno zdravlje takođe je važno ostati fizički aktivan. Da bi pomogla zdravim pojedincima da ostanu fizički aktivni dok su kod kuće, Svetska zdravstvena organizacija (WHO/Europe) je razvila posebne smernice za periode samoizolacije, uključujući savete i primere vežbi u kući. Ovo uputstvo je namenjeno osobama koje se nalaze u izolaciji bez ikakvih simptoma ili dijagnoze akutne respiratorne bolesti.

Da bi podržali pojedince u zdravoj ishrani tokom samoizolacije, WHO/Europe je pripremila set opštih saveta, spisak za "najbolju kupovinu hrane" i nekoliko primera receptata za inspiraciju.

### OPŠTI SAVETI

#### Napravite plan - uzmite samo ono što vam treba

U čitavoj evropskoj regiji beleži se pojava prevelike kupovine namirnica. Panično ponašanje kod kupovine može imati negativne posledice, poput povećanja cena hrane, prevelike potrošnje hrane i nejednake distribucije proizvoda. Zato je važno da uzmete u obzir i svoje potrebe, kao i potrebe drugih. Procenite šta već imate kod kuće i planirajte unos hrane. Možda ćete osećati potrebu za nabavkom velikih količina hrane, ali svakako razmislite i iskoristite ono što već postoji u vašoj ostavi, kao i hranu sa kraćim rokom trajanja. Na taj način možete izbeći otpad od hrane i omogućiti drugima pristup onoj hrani koja im je potrebna.

Razmišljajte strateški u pogledu upotrebe sastojaka - dajte prednost svežim proizvodima. Prvo koristite sveže sastojke i one koji imaju kraći rok trajanja. Ako su sveži proizvodi, naročito voće, povrće i mlečni proizvodi sa smanjenom masnoćom i dalje dostupni, dajte prednost tim proizvodima. Smrznuto voće i povrće takođe se može koristiti tokom dužeg perioda i često ima sličan profil hranljivih sastojaka kao i sveža hrana. Da biste izbegli otpad od hrane, razmislite o zamrzavanju ostataka obroka.

#### Pripremite domaća jela

Tokom redovnog svakodnevnog života, mnogi nemaju vremena da pripremaju jela kod kuće. Provođeci duže vremenske periode kod kuće, sada se nudi mogućnost da pripremite one recepte za koje ranije niste imali vremena. Mnoštvo receptata za zdrava i ukusna jela možete pronaći na internetu. Iskoristite bogatstvo slobodno dostupnih informacija i eksperimentišite sa sastojcima, ali imajte na umu principe zdrave ishrane ponuđene u ovim uputstvima.

#### Iskoristite mogućnost dostave hrane

Iako bi obroci koji se kuvaju kod kuće trebalo da budu prioritetni, neke zemlje i gradovi imaju prilično napredne sisteme dostave sirovina i gotovih obroka, a mnoga preduzeća sada počinju da nude ovu uslugu. Neka rešenja uključuju opcije „bez kontakta“, gde nije potrebna interakcija ljudi, podržavajući tako mere

samoizolacije. Treba dati prednost pouzdanim preduzećima, koja slede stroge higijenske zahteve za rukovanje hranom.

Za isporuku i transport hrane važno je držati hranu na bezbednim temperaturama (ispod 5 °C ili iznad 60 °C). Imajući u vidu da su pružaoci ovih usluga možda pretrpani zahtevima, razmislite o pronalazaženju onoga što je dostupno u vašoj okolini.

### **Vodite računa o veličini porcija**

Može biti teško odrediti pravu veličinu porcija, posebno ako ste kuvar početnik. Boravak kod kuće tokom dužeg vremena, uz ograničene aktivnosti, može dovesti do prejedanja. Potražite smernice o tome šta je zdrava porcija za odrasle i uzmite u obzir da su maloj deci potrebne manje porcije.

### **Pridržavajte se prakse bezbedne upotrebe hrane**

Bezbednost hrane je preduslov je za zdravu ishranu. Jedino je bezbedna hrana zdrava hrana. Prilikom pripreme hrane za sebe i druge, važno je slediti dobru higijensku praksu, kako biste izbegli kontaminaciju hrane i bolesti izazvane hranom. Ključni principi dobre higijene hrane uključuju:

- održavajte čiste ruke, kuhinju i posuđe,
- odvojite sirovu i kuvanu hranu, posebno sirovo meso i sveže proizvode,
- dobro skuvajte hranu,
- čuvajte hranu na bezbednim temperaturama, ispod 5 °C, ili iznad 60 °C,
- koristite zdravstveno ispravnu vodu i sirovine.

Pridržavajući se ovih pet ključnih preporuka za bezbednost hrane, možete sprečiti mnoge uobičajene bolesti izazvane hranom.

### **Ograničite unos soli**

Dostupnost sveže hrane može se smanjiti i možda ćete se stoga morati više oslanjati na konzervisane, zamrznute ili prerađene namirnice. Mnoge od ovih namirnica sadrže visok nivo soli. SZO preporučuje konzumiranje manje od 5g soli dnevno. Da biste to postigli, dajte prednost hrani sa redukovanim sadržajem ili bez dodatka soli. Možete, na primer, uraditi ispiranje konzerviranog povrća čistom vodom, da biste uklonili nešto suvišnog natrijuma.

Važno je znati da kisela hrana često sadrži i visok nivo natrijuma. U mnogim zemljama 50–75% unosa soli potiče iz industrijski pripremljene hrane, a ne od one hrane kojoj sami dodajemo so. Budući da možda već konzumirate dovoljno soli, izbegavajte dodavanje soli prilikom kuvanja i u gotov obrok za stolom. Umesto soli dodajte sveže ili osušeno bilje i začine za bolji ukus hrane.

### **Ograničite unos šećera**

SZO preporučuje da manje od 5% ukupnog unosa energije za odrasle treba da potiče od slobodnih šećera (oko 6 kašika). Ako želite da pojedete nešto slatko, sveže voće bi uvek trebalo da bude prioritet. Zamrznuto voće, konzervisano voće u soku, umesto sirupa i sušeno voće bez dodatog šećera, takođe su dobar izbor. Kod izbora deserta vodite računa da ima malo šećera i da konzumirate male porcije. Proizvodi sa niskim sadržajem masti često sadrže više dodatog šećera. Ograničite količinu šećera ili meda koji se dodaju u hranu i izbegavajte zaslađivanje pića.

### **Ograničite unos masti**

SZO preporučuje da se ukupni unos masti ograniči na manje od 30% ukupnog unosa energije, od čega najviše 10% treba da potiče od zasićenih masti. Da biste to postigli, odlučite se za način kuvanja sa manje

ili potpuno bez masti, poput parenja, pečenja na roštilju, ili pečenja umesto prženja hrane. Ako je neophodno, koristite male količine nezasićenih ulja poput ulja uljane repice, maslinovog ulja, ili ulja suncokreta. Dajte prednost hrani koja sadrži zdrave izvore nezasićenih masti, poput ribe i orašastih plodova. Da biste ograničili unos zasićenih masti, uklonite suvišnu masnoću sa mesa i izaberite meso bez kože. Smanjite unos crvenog i masnog mesa, putera i punomasnih mlečnih proizvoda, palminog ulja i kokosovog ulja.

Izbegavajte trans-masti što je više moguće. Čitajte deklaracije, kako biste bili sigurni da hidrogenizovana ulja nisu navedena u sastojcima. Ako etikete hrane nisu dostupne, izbegavajte hranu koja obično sadrži trans-masti, kao što su prerađena i pržena hrana poput krofni i pekarskih proizvoda, uključujući kekse, kore za pite, smrznute pice, kolačiće, krekere i margarin. Ako ste u nedoumici, minimalno prerađena hrana i sastojci su bolji izbor.

### **Konzumirajte dovoljno vlakana**

Vlakna doprinose zdravlju sistema za varenje i daju dugotrajan osećaj punoće, što pomaže u sprečavanju prejedanja. Da biste osigurali adekvatan unos vlakana, nastojte da u sve obroke uključite povrće, voće, mahunarke i integralne namirnice. Hrana od integralnih žitarica uključuje ovas, integralnu testeninu, integralni pirinač, kinou i hleb od integralnog brašna, što je svakako bolji izbor nego rafinisana hrana kao što je bela testenina, oljušteni pirinač i beli hleb.

### **Ostanite hidrirani**

Dobra hidratacija je ključna za optimalno zdravlje. Kad god je dostupna i sigurna za konzumiranje, voda iz česme je najzdravije i najjeftinije piće. Takođe je i najodrživija, jer ne stvara otpad, za razliku od flaširane vode. Voda za piće, umesto napitaka zaslađenih šećerom, je jednostavan način da ograničite unos šećera i viška kalorija. Da bi se poboljšao ukus, u vodu se može dodati sveže ili smrznuto voće, poput bobica ili kriške citrusnog voća, kao i krastavac ili začinsko bilje poput nane, lavande ili ruzmarina.

Izbegavajte da pijete velike količine jake kafe, jakog čaja, a posebno bezalkoholnih pića i energetskih napitaka. To može dovesti do dehidracije i može negativno uticati na vaše spavanje.

### **Izbegavajte konzumiranje alkohola**

Alkohol, osim što je supstanca koja je štetna u bilo kojoj količini koja se konzumira, slabi imunološki sistem. Upotreba alkohola, a posebno velika upotreba, smanjuje sposobnost vašeg tela da se nosi sa zaraznim bolestima, uključujući COVID-19. Preporučuje se izbegavanje alkohola uopšte, a posebno kada se radi o samoizolaciji. Kao psihoaktivna supstanca, alkohol utiče na mentalno stanje i odlučivanje, i čini vas ranjivijim za rizike poput pada, povreda ili nasilja. Poznato je da konzumiranje alkohola povećava simptome depresije, anksioznosti, straha i panike koji se mogu pojačati tokom izolacije. Konzumiranje alkohola nije dobar mehanizam za rešavanje stresa, ni kratkoročno ni dugoročno.

Alkohol može da smanji efikasnost nekih lekova, dok kod drugih može da pojača njihovo dejstvo. Ne konzumirajte alkohol u kombinaciji sa lekovima protiv bolova, jer alkohol može da izazove ozbiljne poremećaje funkcije jetre.

Ni pod kojim uslovima ne smete konzumirati bilo koju vrstu alkoholnih proizvoda kao preventivnu ili lekovitu meru protiv COVID-19.

Alkohol nije neophodan sastavni deo vaše ishrane i nije deo zdravog načina života, pa zato ne bi trebalo da bude na vašoj listi za kupovinu.

## **Uživajte u porodičnim obrocima**

Socijalna distanca povezana sa izbijanjem pandemije COVID-19 znači da mnoge porodice provode više vremena kod kuće, što pruža mogućnost za zajedničke obroke. Porodični obroci su važna prilika da roditelji daju primer za zdrav način ishrane, kao i za jačanje porodičnih odnosa.

Produženo vreme koje se provodi kod kuće, tokom ovog perioda, takođe može predstavljati mogućnost za uključivanje dece u kuvanje zdrave hrane, što im može pomoći da steknu važne životne veštine. Ako deca odaberu koje povrće treba da se uvrsti u obrok, to ih može podstaći ga i jedu za stolom. Kada uključujete decu u kuvanje, važno je da pravite jednostavne obroke i da decu učite principima bezbednosti hrane (uključujući pranje ruku, čišćenje površina i izbegavanje konzumiranja određenih sirovih sastojaka).

## **„Najbolja hrana za kupovinu“**

Sledi pregled namirnica visoke hranjive vrednosti koje su uglavnom pristupačne i imaju duži rok trajanja. Ovu listu možete koristiti kao podsetnik šta treba držati kod kuće tokom samoizolacije ili dužeg boravka u kući.

## **Sveže voće i povrće**

SZO preporučuje konzumiranje najmanje 400 g voća i povrća dnevno (tj. 5 porcija). Citrusno voće poput pomorandže, klementine i grejpa je dobra opcija, kao i banane i jabuke, koje se mogu iseći na manje komade i zamrznuti za kasnije konzumiranje ili dodati u smuti. Preporučuje se korenasto povrće poput šargarepe, cvekla i rotkvica, kao i povrće poput kupusa, brokolija i karfiola. Beli luk, đumbir i luk takođe su dobri za držanje kod kuće, jer se mogu koristiti za poboljšanje ukusa različitim jelima.

## **Zamrznuto voće i povrće**

Zamrznuta voća poput jagodičastog voća, ananasa, manga itd., su dobar izbor jer još uvek sadrže velike količine vlakana i vitamina i često su jeftinija od svežeg voća. Zamrznuto voće može se, nakon odmrzavanja, dodati sokovima smutijima ili običnom jogurtu sa malo masnoće.

Zamrznuto povrće je hranljivo, brzo se priprema, a njegovo konzumiranje doprinosi postizanju preporuka za pravilnu ishranu kada je sveža hrana slabije dostupna.

## **Sušene i konzervisane mahunarke**

Pasulj, leblebije, sočivo i druge mahunarke odlični su izvori biljnih proteina, vlakana, vitamina i minerala. Oni se mogu koristiti za pripremu najrazličitijih jela, kao što su gulaš, supe, namazi i salate.

## **Integralne žitarice i skrobno korenasto povrće**

Integralni pirinač i testenine, ovas, heljda, kinoa i druge nerafinisane integralne žitarice odlične su namirnice, jer im je rok trajanja dug, lako se mogu pripremiti i doprinose unosu vlakana. Nezaslađeni krekeri i integralni hleb su takođe dobar izbor. Hleb se može zamrznuti za kasniju upotrebu, najbolje u kriškama radi lakšeg odmrzavanja.

Skrobno korenasto povrće, poput krompira, slatkog krompira i kasave (manioka) su takođe dugotrajni i dobri izvori ugljenih hidrata. Treba ih peći, kuvati ili kuvati na pari. Ostavite koru zbog dodatne količine vlakana i ukusa.

## **Sušeno voće, orašasti plodovi i semenke**

Ovi proizvodi, naročito nezaslađeni, mogu poslužiti kao zdrave grickalice ili se mogu dodavati kaši, salatama i drugim jelima. Maslac ili namazi od orašastih plodova takođe su dobre opcije, ukoliko nemaju dodat šećer, so ili delimično hidrogenizovano ili palmino ulje.

## **Jaja**

Jaja su sjajan izvor proteina i hranljivih materija i imaju veoma široku upotrebu. Odlučite se za kuvanje ili pečenje, a ne za prženje.

## **Konzervisano povrće**

Iako je sveže ili zamrznuto povrće najbolja opcija, povrće u konzervi, poput gljiva, graška, paradajza ili pasulja je dobra alternativa, sa dužim rokom trajanja. Vodite računa da odaberete, kada je to moguće, proizvode sa malo, ili bez dodate soli.

## **Konzervisana riba**

Konzervisana tunjevina, sardine i druga riba dobar su izvor proteina i zdravih masti. Mogu biti zdrav dodatak salatama, testeninama ili hlebu od celog zrna. Ako je moguće, birajte ribu konzerviranu u vodi, a ne u ulju ili salamuri.

## **Trajno mleko sa smanjenim procentom masnoće**

Mlečni proizvodi predstavljaju jeftin izvor proteina i drugih hranljivih materija. Odabir mlečnih proizvoda sa smanjenim sadržajem masti je jedan od načina da se smanji unos zasićenih masti, a istovremeno se zadržavaju sve prednosti mlečnih proizvoda. UHT mleko u limenci ili kartonu je relativno stabilno. Mleko u prahu je još jedna mogućnost, sa dužim rokom upotrebe.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>