ВОДИЧ ЗА ИСХРАНА ЗА ЗДРАВ ИМУН СИСТЕМ, ИСХРАНА ПРИ БОЛЕСТА КОВИД -19, И ПОСТ КОВИД ИСХРАНА

Автор: дипломиран нутриционист **Маја Велковска**

Медицинско оградување

Информациите, ставовите и сликите кои се искористени и наведени во оваа публикација се од информативна природа и не треба да се користат во дијагностички цели или за третман на болести. Ве молиме консултирајте се со лекар, или дипломиран нутриционист за да одлучите дали советите и препораките наведени овде се соодветни за вашата здравствена состојба.

Маја Велковска

ВОДИЧ ЗА ИСХРАНА ЗА ЗДРАВ ИМУН СИСТЕМ, ИСХРАНА ПРИ БОЛЕСТА КОВИД - 19, И ПОСТ КОВИД - 19 ИСХРАНА

Здраво на сите, јас сум Маја, по професија сум дипломиран нутриционист, и преку овој водич ќе се обидам да ви пренесам повеќе информации за тоа како исхраната и начиот на живот можат да ви помогнат пред, за време на и по надминување на болеста КОВИД 19.

Сите нешта за кои имаме достапни научни студии, се базирани на наука, а дел од користените студии се дадени во референците на крај, додека за сите нешта кои се мои лични ставови, базирани на мои истражувања, работа и размислувања, но моментално непоткрепени со цврсти научни докази, ќе биде нагласено дека се мои лични мислења.

Се надевам дека информациите кои што ќе ги прочитате тука ќе ви бидат од корист, но уште на почеток сакам да ви нагласам дека човековото тело и човековиот имун систем, не функционираат совршено исто кај секоја личност, и затоа прочитајте ги сите информации кои се дадени овде, и информирајте се, но пред да применете било што од наведеното добро е тоа да биде после претходна проценка на вашата моментална здравствена состојба, и да биде во консултација со стручно лице (за исхрана при и пост КОВИД - 19). Ова го кажувам бидејќи од сите правила што ги имаме на поле исхрана и здравје, постојат и исклучоци, и секогаш има можност баш вие да сте исклучокот. Тоа секако не значи дека сѐ што е кажано овде е неточно, но дефинитивно значи дека постои можност да не е точно лично за вас. Затоа потребен е разумен пристап, и користење на совети кои што се соодветни за вашата моментална и реална состојба.

И самата болест е динамична и се развива со различна брзина кај секого, и се манифестира со различни симптоми (иако секако следи и некои правила кои што важат за најголемиот број од случаите), така што да нагласиме уште еднаш дека потребен е индивидуален и разумен пристап, и свесност за тоа дека постојат правила, а исто така постојат и исклучоци.

Исхрана за здрав имун систем

Што е тоа имун систем?

Имуниот систем е комплексна мрежа од клетки, ткива и органи, која ви помага да се одбраните од разни инфекции и од други болести.

Имуниот систем е составен од повеќе делови: кожата која спречува разни штетни микроорганизми да навлезат во телото; мукозни мембрани кои создаваат мукус и разни супстанци кои може да ги заробат микроорганизмите и да се борат против нив; белите крвни клетки; лимфниот систем (тимус, слезина, крајници, лимфни јазли, лимфни садови и коскена срцевина).

Како функционира нашиот имун систем?

Тука ќе дадеме еден поедноставен приказ за тоа како функционира нашиот имун систем, т.е. како тој нè брани од инфективни агенси, но ќе нагласам дека работата и функциите на имуниот систем се многу комплексни и многубројни.

Вашиот имун систем го брани вашето тело од супстанци кои тој ги гледа како штетни и страни. Овие супстанци се нарекуваат антигени. Тоа може да бидат бактерии и вируси може да бидат и хемикалии и токсини. Исто така имуниот систем се справува и со оштетени сопствени клетки како канцерогени клетки или клетки од изгореници, и е задолжен за процесите на обновување/ регенерација во телото.

Кога имуниот систем ќе препознае антиген, тој го напаѓа. Ова се нарекува имун одговор. Дел од овој одговор е производството на антитела. Антителата се протеини чија работа е да го нападнат, да го ослабнат и да го уништат антигенот.

Вашето тело исто така синтетизира и други клетки кои се борат против антигенот. На крај вашиот имун систем го памти антигенот и ако се соочи со истиот антиген повторно, тој може да го препознае. Тогаш брзо ќе ги испрати соодветните антитела и други “оружја“, па во повеќето случаи нема воопшто да се разболите. Оваа заштита против некои болести се нарекува меморски имунитет.

Што можеме ние да направиме за да му овозможиме оптимални услови за работа на нашиот имун систем?

Хигиената е половина здравје, а нечистотата другата половина здравје. Ова значи дека добри хигиенски навики се навистина потребни со цел да не се заразиме баш со секој микроорганизам со кој ќе дојдеме во контакт.

Но исто така сакам да напоменам дека обидот за живеење во стерилен свет и прекумерното миење и дезинфекција на раце исто така си има докажани негативни последици, особено кај малите деца чиј имун систем сè уште не е развиен и кои сè уште се немаат сретнато со доволно микроорганизми кои би им помогнале да изградат здрав имун систем.

Секако дека не ви препорачувам ниту на вас ниту на вашите деца свесно да се движите помеѓу луѓе кои имаат сериозни вирусни, бактериски или други инфекции, за да изградите добар имун систем, но ви велам дека дефинитивно не треба да претерувате со обидите вашите деца и самите вие да живеете во стерилен свет, бидејќи едноставно нашето тело не е креирано за да живее таков живот и одреден степен на "нечистота" е здрав и посакуван за изградба на здрав имун систем.

Не се инфицирајте свесно со опасни микроорганизми, но не се обидувајте целиот живот да го поминете без ниту една настинка, грип или друг често присутен вирус, бидејќи тоа не е нормално ниту пак здраво.

Освен хигиената и нехигиената, другите најважни работи кои можете да ги преземете за да му овозможите оптимални услови за работа на вашиот имун систем се: здрава храна, доволно сон и соодветен сон (здрави нивоа на мелатонин во телото се клучни за здрав и соодветен имун одговор), добро ментално и духовно здравје (негативни мисли, страв, паника, вознемиреност и други негативни психолошки состојби, негативно влијаат на вашиот имун систем и ја супресираат неговата активност и способност за одбрана од разни закани), апстиненција од штетни супстанци (токсични супстанци, алкохол итн), добро орално здравје (здравјето на забите), соодветен одмор, соодветна физичка активност, доволно вода, доволно време поминато на чист воздух и сонце, обид за живот во што поздрава средина (дури и ако тоа значи прошетка еднаш неделно во шумски предели).

Кои нешта се најважни за правилна работа на нашиот имун систем?

Прво да кажеме дека нам ни треба здрав имун систем кој работи правилно, а не стимулиран или силен имун систем (кој уништува сè пред себе). Автоимуните болести и другите болести поврзани со неправилна работа на имуниот систем, сè уште се истражуваат, многу работи околу нив не ни се јасни, но има неколку работи кои произлегоа од истражувањето на овие болести и кои навистина се поврзани со работата на имуниот систем. Како најважни нешта потребни за правилна работа на имуниот систем би ги наведиле:

1. Здрав гастроинтестинален систем и здрава микробиота/микрофлора. Иако се потребни дополнителни истражувања, сепак постојат доста студии кои наоѓаат врска помеѓу здравјето на гастроинтестиналниот систем, микробиотата и имуниот систем.
   Некои од начините на кои овие нешта се поврзани се: доколку вашите црева не се здрави и немате здрава микробиота постои можност за појава на leaky gut т.е. "пропустливи црева", при што во крвотокот навлегуваат нецелосно дигестирани состојки од храната, што понатаму може да води до молекуларна мимикрија. Ова се случува кога имуниот систем ги препознава овие нецелосно дигестирани супстанци како штетни антигени и се подготвува да ги нападне и да се бори против нив. Но. кога се случува тие да имаат слична структура со некои наши сопствени клетки и ткива, тогаш имуниот систем покрај тоа што го уништува "штетниот антиген" уништува и сопствено здраво ткиво.
   Друг начин на кој здравата микрофлора ви овозможува здрав имун систем е и тоа што: бактериите во цревата служат и за синтеза не некои витамини, ензими и други состојки кои се важни за нашето здравје; здравата микрофлора исто така нè штити од инфекции со патогени микроорганизми, и исто така здрава микрофлора е важна за здравјето на цревата и за правилна функција на цревата – апсорпција, дигестија и искористување на сите нутриенти. Нездрава микрофлора, од друга страна, може да е извор на штетни метаболити.

2. Доволни количини на витамин Д. Витаминот Д всушност не е баш витамин, туку е хормон и има многу важни функции за добра работа на имуниот систем. Тој е важен за работата на белите крвни клетки, и неговиот дефицит е поврзан со поголема можност за инфекции и со поголема можност за развивање на автоимуност.

Сите кои ме следите знаете дека јас дефинитивно не сум поборник за употреба на суплементи, но кога станува збор за витамин Д сметам дека неговата суплементација е навистина оправдана, посебно во зима и посебно кај одредена категорија на граѓани кои се посклони кон развој на дефицит на витамин Д, или на кои им се потребни поголеми количини на витамин Д.
Витамин Д е особено важен во контролирање на имуниот одговор, кој е последица на разни инфекции. Доколку имуниот одговор не е добро исконтролиран тој може да направи навистина голема штета и на здравите клетки и ткива во нашето тело, но витаминот Д е клучен за регулирање на проинфламаторните и антиинфламаторните цитокини и за регулирање на работата на Т регулаторните клетки.

3. Здрава храна (која ќе ве обезбеди со сите нутриенти што ви се потребни), здрав живот и апстиненција од штетни навики и супстанци (како нередовен сон, неконтролирана употреба на алкохол, пушење цигари, непотребна употреба на лекови итн).

Имуностимулатори и имуномодулатори

Постојат многу нешта кои се познати како природни имуностимулатори, некои од нив имаат научно докажани позитивни придобивки, а некои сè уште не се истражени доволно.

Бидејќи често се користи зборот имуностимулатор, сакам да кажам дека најважната работа не е стимулирањето или поттикнувањето на имуниот систем, туку најважната работа е да се овозможат соодветни услови за работа на имуниот систем и за креирање на здрав и паметен имун систем.

Сите знаеме дека постојат и автоимуни болести каде имуниот систем е и повеќе од стимулиран но за жал наместо да се бори против страни и штетни антигени тој се бори против сопственото тело. Значи целта не е стимулиран и силен, моќен, јак имун систем туку едноставно здрав и паметен имун систем.

Сакам само да кажам дека не треба толку многу да се опседнуваме со терминот имуностимулатор, бидејќи вас всушност ви треба само здрав имун систем, стимулиран имун систем не значи секогаш и здрав имун систем, и затоа прво треба да градите здрав имун систем, а потоа кога има потреба, тој имун систем самиот ќе си знае што и кога треба да прави.

Имуностимулатори се средства или супстанци кои што ја стимулираат работата на имуниот систем, т.е. тие засилуваат или нагласуваат некоја имуна реакција. Моето лично мислење за имуностимулаторите (со кое секако, не мора да се согласите) е дека треба навистина да се биде претпазлив со нив, и дека не треба да се прв избор при борба со секоја инфективна болест. Исто така, конкретно за КОВИД - 19, треба многу да се внимава на тоа во која фаза од болеста ќе се употребуваат (ако веќе се употребуваат), бидејќи нивна употреба во одредени фази на болеста веројатно може да биде и штетна, бидејќи дополнително ќе го стимулира и онака прекумерно стимулираниот имун одговор.

Имуномодулаторите од друга страна се средства или супстанци кои се "попаметна" верзија од имуностимулаторите, и не делуваат на едноставно засилување на некоја имуна реакција, туку тие делуваат на повеќе начини врз работата на имуниот систем, модулирајќи ги имуните одговори за да на крај имаат позитивен ефект врз целокупниот имун одговор. Ова во превод значи дека имуномодулаторите, некогаш всушност можат и да "смират" некој имун одговор т.е. да помогнат во неговата регулација и да спречат тој да премине во штетен и бурен имун одговор, итн. Мое лично мислење е дека природните имуномодулатори се многу побезбедна варијанта од имуностимулаторите, но сепак треба да бидете претпазливи и со нивната употреба и да се обидете да ги употребувате само во ситуации каде што нивниот бенефит е докажан и секако во консултација и по порепорака на стручно лице. Еден од најиспитаните природни имуномодулатори е бета глуканот, кој природно можете да го најдете во лушпите од житарките јачмен и овес, реиши, маитаке и шитаке печурки, алги, а достапен е и во суплементарна форма.

Други природни производи кои имаат имуномодулаторни ефекти од кои некои се докажани со научни студии, а некои не се, се: пчелини производи (мед, матичен млеч, прополис, перга итн), црвени овошја (боровинки, вишни, црници, малини, капини, креши, јагоди...), сируп од бозел и ехинацеа (имаат и имуностимулаторен ефект, и затоа треба да се внимава со нивна употреба т.е. да не се употребуваат, во фази на болеста каде што имуниот одговор и онака е пренагласен и престимулиран), ѓумбир, цимет, куркума, кефир, цитрусни овошја богати со витамин Ц, лук, кромид, некои билки.

Од тоа што моментално ни е познато, мое мислење е дека природните имуномодулатори може да се употребуваат во најголем дел од случаите на КОВИД 19, во првата фаза од болеста (каде што добар имун одговор е најважен), во поголем број од случаите кои не се проследени со хиперинфламаторен имун одговор, може да се употребуваат и во следните фази на болеста (под

надзор и во консултација со стручно лице), додека имуностимулаторите сметам де ка безбедно би можеле да се употребуваат само во првата фаза од болеста, задолжително под надзор и консултација со стручно лице, и не би требало да се употребуваат во сите случаи.

Здрава исхрана за здрав имун систем

- Јадете што поприродна храна и што поразновидна храна бидејќи така внесувате повеќе и поразлични нутриенти кои му се потребни на вашето тело за да функционира оптимално. Плус, преку разновидна исхрана се штитите од потенцијални негативни ефекти кои може да се појават кај одредена категорија на луѓе, доколку еден ист производ се консумира редовно и во поголеми количини.

- Јадете што повеќе свежа храна (овошје, зеленчук...), бидејќи свежата храна содржи најмногу нутриенти, а и ензими кои влијаат поволно на вашето здравје.

- Внимавајте на начинот на подготовка на храната. Варењето или подготовката на храна на пареа е секако најдобриот начин на подготовка, но исто така и печењето и краткото пропржување не мора да бидат најнездравите начини на подготовка на храната, ако внимавате на неколку работи: печете или пржете на пониски температури и пократко време, не ја прегорувајте храната и изберете здрави и стабилни масти и масла за термичка обработка на храната, а секако можете да печите и без додавање на масло.

  Постабилни масла и масти кои издржуваат температури до околу 180 степени Целзиусови се: кокосово масло, путер и најиздржливо е маслото од авокадо; и маслиновото масло може да се користи за подготовка на храна на пониски температури, но треба да знаете дека со термичка обработка на маслото, некои од здравствените придобивки се губат. Не претерувајте со употреба на путер и кокосово масло, бидејќи може да го покачат нивото на холестерол во крвта. Фокусирајте се на здрави растителни масла, а животинските употребувајте ги внимателно. При КОВИД – 19 препорачувам да ги паузирате маслата кои се голем извор на заситени масни киселини (путер и кокосово масло), и да се фокусирате на останатите масти и масла.

- Внимавајте на тоа да консумирате оброци со низок до среден гликемиски индекс. Ова е многу важна препорака за лицата кои сакаат да бидат здрави, како и за оние кои сакаат да ослабнат, но и за оние кои сакаат да ја одржуваат својата телесна маса. Храната со низок до среден гликемиски индекс ви овозможува да имате нормални нивоа на гликемија во крвта, подолг период, а исто така и нормални нивоа на инсулин во крвта во текот на денот.

- Кога станува збор за здрав начин на исхрана, едно од нештата што им ги препорачувам на клиентите е интермитентниот пост. Здравствените придобивки од интермитентниот пост сè уште се истражуваат, но и сега имаме доволно докази со кои можеме да го поддржиме практикувањето на интермитентен пост, кај здрави лица. Препорачувам интермитентен пост од најмалку 14ч секој ден, а доколку сте во можност, можете да практикувате и еден до два 16 до 18 часовни поста секоја недела.

  Некои од здравствените придобивки на интермитентниот пост се: баланс на нивото на инсулин во крвта, овозможување на некои обновувачки клеточни процеси, покачување на нивото на хормонот на раст, поттикнување на експресијата на некои гени кои се поврзани со долговечноста, може да ви помогне во слабеење, може да ја намали инсулинската резистенција, може да го намали оксидативниот стрес и воспалителните процеси во телото, може да ви помогне во одржување на здравјето на срцето и мозокот и можно е да го намалува и ризикот од појава на некои видови на рак, некои невродегенеративни болести и кардиоваскуларни заболувања.

  Но што е всушност тоа интермитентен пост?

  Интермитетен пост означува период во кој не внесувате храна (може да внесувате течности). Вообичаено за период на пост се смета периодот од последниот оброк денес, до првиот оброк следниот ден (тука се смета и времето кое го поминувате во спиење). На пример ако сакате да имате 16 часовен интермитентен пост, тогаш тоа би изгледало отприлика вака: ако завршите со вечерата околу 19ч денес, по завршување со вечерата не консумирате никаква храна (може да консумирате вода и незасладен билен чај), се до 11ч утре.

- Максимално рестриктирајте ја употребата на индустриски процесирани производи во вашата исхрана и секогаш бирајте поприродни варијанти од некој производ. Пример свежо овошје наместо сушено овошје; варени житарки со цело зрно, наместо снегулки; домашни мусли барови наместо купечки мусли бар; домашни крекери наместо купени; домашно подготвени здрави десерти, наместо купечки итн.

  Секако дека не секогаш имаме време за подготовка на храна и оброци, па така кога ќе морате да употребувате веќе подготвени производи, внимавајте на составот и гледајте да содржат што поприродни состојки и што помалку, и да не содржат разни адитиви. Пример: бирајте леб кој во составот содржи: интегрално брашно, вода, сол и квасец (или и семки), наместо леб кој содржи плус и конзервасни, глутен, шеќер, гликозен сируп итн.

- За добро здравје, за добар баланс на хормоните и за метаболизам во топ форма, многу е важен редовниот и квалитетен сон, во соодветни термини. Најздраво е да се спие по околу 8 до 9ч на ден, во периодот од околу 22ч до 6-7ч наутро. Тоа е идеалното, а вие обидете се да бидете што поблиску до идеалното, секако секој според своите можности и ситуација.

- Исто така важен е и соодветен одмор во текот на денот и во текот на неделата, со цел да се одморите од напнати и стресни ситуации и од постојани високи нивоа на стрес хормоните, кои секако не му се најдобри пријатели на доброто здравје.

- Грижете се за вашето ментално и духовно здравје и не решавајте емоционални проблеми со јадење. Од пракса гледам дека често пати ја губиме борбата со емоциите и решаваме емотивни проблеми со помош на храна и секако дека на сите ни се случува тоа понекогаш, но доколку е често и на крај резултира со видливо покачување на телесната маса (кое лошо влијае на нашето здравје), тоа значи дека дефинитивно треба да поработиме и на овој проблем. Решавањето на емоционалното јадење не е тема која ни е од интерес овде, но би сакала да стои како информација.

- Научете како подобро да се справувате со стресни ситуации, кои секако се составен дел од нашиот живот, избегнувајте ги стресните ситуации кои можете да ги избегнете, и најдете подобар начин за справување со стресни ситуации кои не можете да ги избегнете.

Хроничниот стрес е причина за многу метаболички и хормонални пореметувања во нашето тело, и основа за многу болести. И секако лесно е да се каже, а тешко е да се направи, но и тука постојат многу нешта кои можете да ги направите за подобро да се справите со нештото наречено "живот". И оваа тема е надвор од нашата дискусија, но тука би сакала само да ви препорачам некои нешта кои може да ви помогнат полесно да се справите со стресните ситуации: прочитајте добра книга која ја обработува оваа тема; научете методи за справување со стрес; побарајте помош од стручно лице; и најважното не се убедувајте себе си дека е нормално целиот живот да го поминеме "под стрес", бидејќи не е нормално, има и подобра верзија од животот, само треба малку повеќе трагање додека да стигнете до неа.

- Секогаш кога имате можност за тоа бирајте органска храна и храна од познато и проверено потекло, но секогаш кога немате избор за тоа запомнете дека хамбургерот и помфритот од продавницата за брза храна исто така не се органски производ и во секој случај се полош избор од неорганските јаболки и домати (во однос на здравјето). Сепак има неколку работи што можете да ги направите за да ја намалите содржината на штетни површински хемикалии во вашите овошја и зеленчуци. Можете добро да ги миете и да ги лупите растенијата за кои не сте сигурни дека не се многу третирани со хемикалии; можете да ги потопувате во раствор на млака вода и сода бикарбона или во раствор на млака вода и оцет или сол.

  Најмногу внимание сепак треба да обрнете на квалитетот на производите од животинско потекло, бидејќи тие се наоѓаат на повисок степен во ланецот на исхрана и сите штетни супстанци кај нив се наоѓаат во поголеми количини, а и не можат да се отстранат. Па така навистина е паметно да купувате домашни јајца од познато потекло, или сертифицирани органски производи, а истото важи и за млечните производи и за месото. Во однос на рибата најдобро е да се консумира свежа риба од познато потекло, и да се избегнуваат замрзнати и конзервирани риби кои содржат поголеми количини на жива и тешки метали.

- Во однос на тоа како треба да изгледа целокупната исхрана, сите организации се согласуваат со тоа дека исхраната треба да се темели на растителни производи во што поприродна форма, и дека треба да се консумираат доволно свежи производи, а

животинските производи треба да се користат во помали количини и секако да се избегнуваат животинските производи за кои е познато дека навистина имаат негативно влијание по здравјето на човекот (како процесираните месни производи и високо процесирани производи од јајца и млечни производи).

Совети за подготовка на храната

Денешниот брз начин на живот, многу често нè води до моменти кога навистина немаме време за да подготвиме нешто здраво и потребен ни е инстант оброк. Поради ова многу е практично доколку си ги планирате оброците предвреме и доколку претходно си подготвите некои нешта кои што можат да стојат подолго време.

На пример варените житарки секако дека може да стојат неколку дена во фрижидер, па наместо 2- 3 дена по ред да варите различна житарка за појадок, можете во еден ден да подготвите количина од дадената житарка за два - три дена. Потоа ќе подготвите друга житарка итн. Или пак можете да си подготвите и други работи кои што траат подолго време како на пример: интегрални крекери, домашни мусли барови или колачи, домашна гранола, мафини итн, како не би морале секој ден да готвите храна за појадок.

Во однос на подготовка на ручеци и салати можете одвечер да ги измиете зеленчуците за салата за што побрзо да можете да си го подготвите ручекот следниот ден. Или делот од подготовка на ручекот кој може да се направи одвечер – не го оставајте за утре, ако сте ограничени со време, пред ручек. Исто така сите знаеме дека е идеално доколку оброкот се подготвува веднаш пред јадење, но доколку немате можност за такво нешто тогаш готвење одвечер е исто така добар избор, сè додека ги практикувате сите постапки кои ќе овозможат претходно подготвената храна да биде безбедна за јадење (правилно ладење, складирање и претоплување). Јас секогаш бирам побрзи оброци во позафатени денови, а покомплицираните оброци ги оставам за викенди.

Во однос на вечерите, секогаш бирам и препорачувам вечери кои се навистина брзи и едноставни за подготовка, а секогаш можете за вечера да искомбинирате и нешто од тоа што ви останало од појадокот или од ручекот.

Секако секогаш имате можност и за замрзнување на некои оброци, кои што ако се правилно замрзнати се уште еден избор кој е најблиску до идеалот, свежо подготвен оброк.

Искористете ги сите трикови што можете да ги искористите за да си ја олеснете подготовката на оброците и за да не треба да го поминувате цел ден во кујна, доколку не го сакате тоа, а доколку поминување повеќе време во кујна не е проблем за вас тогаш свежо подготвени разновидно оброци се она кон што треба да се стремите.

Исхрана при болеста КОВИД 19

Што треба да постигнеме со исхраната, во текот на боледувањето од КОВИД 19?

Тука ќе се задржиме на тоа што треба да јадете и што треба да постигнете со вашата исхрана додека боледувате од КОВИД – 19, а сте на домашно лекување.

Исхраната при КОВИД – 19 ни служи за да:

- Му овозможиме на нашиот имун систем, оптимални услови за работа, преку негово снабдување со сите нутриенти што му се потребни за да работи нормално.
- Поддржеме здрав имун одговор, со тоа што ќе бираме антиинфламаторна (антивоспалителна) исхрана и ќе избегнуваме проинфламаторна (исхрана која поттикнува и поддржува воспалителни процеси) исхрана.
- Му овозможиме на телото доволна количини на протеини, бидејќи вообичаено во текот на разни инфективни состојби, потребни ни се поголеми количини на здрави протеини кои ќе ги надополнат загубите на протеини.
- Му обезбедиме на телото доволни количини на антиоксиданти кои ни се потребни за неутрализирање на штетните слободни радикали (кои ги имаме уште повеќе, при состојби во кои телото се бори против некоја закана).
- Му обезбедиме на телото доволни количини на енергија (калории) за да може да ги подмири зголемените потреби од енергија (што е нормална појава при инфективни болести). Доколку имате вишок на телесна маса, вимавајте на внесот на калории.
- Да останеме доволно хидрирани преку доволен внес на течности.
- Не му ја отежнуваме работата на имуниот систем, преку консумирање не нездрави, тешко сварливи и некорисни намирници, кои не се извор на здрави нутриенти, ама се извор на празни калории, а понекогаш и на штетни состојки.

Како треба да изгледа вашата исхрана при болеста КОВИД 19?

Во текот на КОВИД 19, би требало да се фокусирате на:

Внес на доволни количини на антиоксиданти, преку обоени овошја и зеленчуци. Најдобар извор на антиоксиданти се: темно обоени овошја и темно обоени зеленчуци, како што се: боровинки, аронија, вишни, малини, капини, рибизли, череши, јагоди, црници, трнки итн, цитрусни овошја, и од страна на зеленчуци: виолетова зелка, морков, цвекло и зелено обоените зеленчуци како што се спанаќ, блитва, марула, кељ итн.

Да останете доволно хидрирани преку доволен внес на течности во форма на вода и незасладени билни чаеви (можете да вклучете и одредена количина на сокови од зеленчук и овошје, разредени со вода), од кои посебно ги издвојувам следните чаеви: чај од бел слез (кој има докажано муколитичко дејсто – помага во разградување на секретот од белите дробови и исто така ја смирува иритацијата на респираторните слузници), чај од цвет од глуварче (немаме научни докази за неговото дејство, но до сега успешно се користи при респираторни проблеми), чај од ѓумбир, чај од куркума, или пијалок во кој ќе додадете куркума во прав, ананас и сок од ананас кој исто така има муколитичко дејство, поради тоа што содржи еден ензим кој што има такво дејство - бромелаин.

Внес на здрави протеини: јатки, семки, печурки, мешуки, риба, урда, живинско месо, белки од јајце.

Внес на омега 3 масни киселини: ладно цедено ленено масло, ленено семе, чиа семе, риба и рибино масло.

Внес на пробиотици и пребиотици преку исхраната, кои се многу важни за добро здравје на дигестивниот систем, а дигестивниот систем пак е непосредно поврзан со здрав имун одговор. Извори на пробиотици се: домашен кефир (воден и млечен) природно ферментирана кисела зелка, пробиотски јогурт, комбуха итн, а во ситуации во кои примате антибиотска терапија или некои други лекови, мој совет е покрај природните извори на пробиотици, да вклучите и квалитетен суплемент со поголем спектар на соеви на пробиотски бактерии и други пробиотски култури. Извори на пребиотици, т.е. извори на храна за пробиотиците се: артичока, кромид, лук, банана, аспарагус.

Внес на нутритивно густа храна: интегрални житарки, мешунки, јајца (белки од јајце), овошје, зеленчук, јатки и семки, риба, живинско месо, млечни производи кои содржат повеќе протеини, а помалку масти (урда, грчки јогурт...). Погледнете ја табелата со извори на најважни нутриенти на крај, и обидете се да ги вклучите и тие производи во вашата исхрана.

Внес на што повеќе свежа храна, внесувајте полесни оброци кои се полесни за варење/дигестија.

Што треба да избегнувате?

Преголем внес на масти од животинско потекло, особено внес на заситени масти бидејќи животинските заситени масти поддржуваат и поттикнуваат воспалителни процеси, а тоа не е нешто што го посакуваме. Иако има многу полемики на тема животински и заситени масти, и имате студии за поддршка на сечии ставови, сепак тие дефинитивно немаат антиинфламаторно дејство, а најверојатно имаат проинфламаторно дејство, така што би ве советувала да го изберете посигурниот пат, и да внимавате со внес на заситени масти од животинско потекло.

Омега 6 масни киселини, кои исто така поттикнуваат и поддржуваат воспалителни процеси (што значи: јас ве советувам привремено да го исклучите рафинираното сончогледово а и ладно цедено сончогледово масло од исхраната и да се фокусирате на омега 3 и омега 9 масни киселини, чии извори се ленено масло и маслиново масло, секако маслата треба да бидат ладно цедени). Само да нагласам дека нерафинираните омега 6 масни киселини, не се нездрави масти, но за добро избалансирани про и антиинфламаторни процеси во телото, потребно е внесената количина на омега 6 наспрема омега 3 масните киселини да биде 1:1, најмногу до 4:1, додека типична денешна исхрана има ваков однос од 16:1 па и многу повеќе. Затоа сметав дека во оваа состојба е од исклучителна важност да се нагласи потребата од редуцирање на внесот на омега 6 масните киселини, и да се зголеми внесот на антиинфламаторните омега 3 масни киселини.

Транс масти: препорачувам да се исклучат од исхраната сите извори на транс масти, како што се маргаринот и сите преработени производи со додадени делумно или целосно хидрогенизирани растителни масла, бидејќи штетноста на транс мастите врз кардиоваскуларниот систем е добро позната, и ако ги земеме во предвид честите кардиоваскуларни компликации кои настануваат како последица на КОВИД – 19, сметам дека е целосно јасно, дека нема простор за употреба на транс масти во текот на инфекција со корона вирус, а и во пост ковид периодот.

Пржена храна и комплексни оброци кои што се тешки за дигестија, бидејќи во периоди на инфекција на вашето тело му треба повеќе енергија за извршување на сите активности кои се во насока на одбрана од инфективниот агенс, па не би било многу паметно, да го оптоваруваме телото со тешки и комплексни оброци кои бараат повеќе енергија за дигестија и кои бараат повеќе време за дигестија.

Шеќери, рафинирана храна, индустриски преработена храна и сè што доаѓа со празни калории, без поголема количина на здрави и корисни нутриенти, а доаѓа во пакет со некорисни па и со штетни сосојки (како транс мастите на пример).

На кои прехранбени продукти треба да се фокусирате?

Ако треба да издвојам прехранбени производи на кои треба да се обрне посебно внимание, тоа би биле:

Црвени овошја и обоени зеленчуци – т.е. извори на моќни антиоксиданти и корисни фитонутриенти.

Омега три масни киселини (лажица ладно цедено ленено масло или мелено ленено семе во текот на денот, плус друга храна како извори на омега 3 масни киселини).

Здрави и сложени јаглехидрати: интегрални житарки и мешунки.

Пробиотици преку домашен кефир, и исто така препорачувам да се внесат и во суплеметарна форма, за случаи кои не се со најлесна клиничка слика и во сите случаи во кои се употребува и медикаментозна терапија.

Здрави протеини: растителни протеини (мешунки, семки, јатки, печурки, житарки, зеленчук), и животински протеини кои не доаѓаат со големи количини на масти – исклучок е рибата (риба, урда, белки од јајца, посни делови од живинско месо, урда). Препорачувам повеќе растителни протеини бидејќи тие доаѓаат во пакет со многу корисни фитонутриенти, а од страна на животински протеини: урда, белки од јајца и риба би биле прв предлог, а месото како извор на протеин кој не доаѓа заедно со поголема количина на здрави масти или фитонутриенти, а кој од друга страна е потешко сварлив, би го оставила за ретка употреба, или и не мора да се употребува во овој период.

Супер храна и билки кои што може да ви помогнат за полесно да ја надминете оваа болест.

Во првата фаза на болеста би препорачала повеќе да се фокусирате на супер храна која му помага на имуниот систем подобро да се избори со вирусот, како што е:

Лук – како природен антибиотик, како природен антивиретик, природен "разредувач" на крвта, позитивно влијае и на нивоата на холестерол во крвта, што делува позитивно на вашето кардиоваскуларно здравје. Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Кромид – има антиинфламаторни ефекти, позитивно влијае на кардиоваскуларното здравје, извор е на пребиотици и на други многу корисни фитонутриенти. Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Куркума – како моќен актиоксидант, и како извор на состојки кои може да помогнат за намалување на формирање на тромбоцитни згрушоци. Безбедно за: **трудници - во мали количини, доилки ДА** (сепак бидете внимателни со употреба на терапевтски/поголеми дози)
Ѓумбир – има антиоксидантни и антиинфламаторни ефекти, позитивно влијае на контролата на шеќерот во крвта, може да го намали растот на некои патогени микроорганизми, научните податоци за неговото антикоагулантно дејство се поделени, но можеби во иднина ќе имаме поцврсти научни докази што ќе го потврдат ова негово дејство, доколку постои. Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Сок од морков – како извор на бета каротен кој што е прекурсор за синтеза на витамин А, а витамин А е важен витамин за здравјето на респираторните слузници, и секако за здрав имун одговор. Искомбинирајте го со малку маслиново/ленено масло за подобра апсорпција и искористеност. Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Црвени овошја – како извор на моќни антиоксидантни и останати супер корисни фитонутриенти. Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Пчелини производи – како природни имуномодулатори и имуностимулатори и извори на многу корисни состојки. Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**

Ехинацеа – како природен имуностимулатор. Безбедно за: **трудници – не постојат квалитетни научни студии;** **доилки - не постојат квалитетни научни студии, но нема докази дека е штетна.**
Црн бозел (плод) – како природен имуностимуатор, познат по своето позитивно дејство при грип (друга честа респираторна инфекција). Безбедно за: **трудници – не постојат научни докази,** **доилки ДА, за диететски дози на термички обработен бозел.**
Цимет – има антиинфламаторни и антимикробни дејства, некои видови на цимет имаат и антидијабетски својства. Безбедно за: **трудници – не постојат научни докази; доилки ДА**
Бета глукан преку храна – како природен имуномодулатор. Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Чај од бел слез – како природен муколитик, и средство за смирување на иритацијата на респираторните слузници.
Чај од глуварче – како народен лек за респираторни проблеми.
Чај од кромид – како народен лек за респираторни проблеми.

Во понатамошните фази на болеста, посоодветно би било да се сконцентрирате и на супер храна која ќе ве заштити од кардиоваскуларни и останати компликации, а нема да делува на стимулирање на имуниот сиситем:

Лук Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Ѓумбир Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Куркума Безбедно за: **трудници - во мали количини, доилки ДА** (сепак бидете внимателни со употреба на терапевтски/поголеми дози)
Црвени овошја Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Чаеви

Препорачана суплементација при КОВИД 19 ***Секој суплемент е линк од студија**
Витамин Д
Мелатонин
Кварцетин
Витамин Ц
Омега 3
Цинк
Пробиотици
NAC *
Бета глукан
Магнезиум (во форма на цитрат, може и со додаток на глицинат, и малат, препорачувам да не употребувате магнезиум оксид).

Суплементи се земаат само по потреба, во зависност од вашата моментална здравствена состојба и клиничка слика. Во табелата на крај од водичот ви е наведено која храна е извор на овие нутриенти. За дозите, времетраењето на употреба, и делот од денот во кој треба да ги употребувате суплементите, консултирајте се со стручно лице. Доколку е потребна суплементација, внимавајте на тоа да користите суплементи само од познати, квалитетни и сертифицирани брендови, како би биле сигурни дека во суплементот го содржи тоа што треба да го содржи, и дека не се присутни никакви штетни продукти (ова особено важи за омега 3 масните киселини, т.е. рибините масла кои треба да се високо прочистени од тешки метали, жива и други загадувачи).

Пост ковид исхрана

Што треба да постигнете со исхраната во пост ковид периодот?

Главните нешта што сакате да ги постигнете, во пост ковид периодот, со помош на исхраната се:

- да се заштитите од кардиоваскуларни компликации,
- да ги смирите воспалителните процеси кои се резултат на борбата со инфекцијата,
- да ги регенерирате сите клетки, ткива, органи, кои настрадале во борбата со инфекцијата
- и секако остануваат и сите цели кои ги наведовме во претходниот дел.

Како треба да изгледа вашата исхрана во пост ковид периодот?

Многу свежо овошје и зеленчук

Свежото овошје и зеленчук со интензивни бои ви служат како извор на антиоксиданти, и на фитонутриенти кои имаат разни позитивни ефекти и на кардиваскуларното и на општото здравје.

Многу пробиотици и пребиотици

После прележана инфекција, а особено после прележување на инфекција во која се употребувале лекови и антибиотици, нашата гастроинтестинална а и останата микрофлора е нарушена и дисбалансирана. Мој личен став (со кој не мора да се согласите) е дека при/после употреба на антибиотици и лекови, најдобро е покрај внес на пробиотици преку исхраната, да се внесат пробиотици и преку квалитетни суплементи кои содржат широк спектар на разни соеви на бактерии. Треба да ги ренаселите сите површини во телото каде имаме микрофлора, пред се микрофлората во цревата и во респираторниот систем. Затоа препорачувам освен што ќе се користат суплементи со пробиотици кои се пијат, да се избере и суплемент кој што е во форма на пастила за џвакање, за да се помогне и во ренаселувањето на здрави бактерии во усна, носна шуплина и во останатиот дел од респираторниот систем. Исто така освен бактерии, ќе треба да ренаселите и други микроорганизми како што е квасецот saccharomyces boulardii. Бирајте пробиотици кои имаат разни соеви на бактерии: Бифидобактеии, лактобацили, стрептококи, квасци итн. Немојте да употребувате пробиотик кој што содржи само една или две видови на бактерии. И секако освен на суплементарната форма на пробиотици, фокусирајте се и на природните пробиотици: млечен и воден кефир, останата природно ферментирана храна.

Внесувајте и доволно пребиотици (инулин) - преку: артичока, корен од цикорија, лук, кромид, банана, јаболко итн.

Здрави протеини

Околу протеините важи истото што го кажавме и претходно. После прележана инфекција ви требаат поголеми количини на протеини за да може да се регенерираат и да се поправат сите оштетувања кои настанале во текот на инфекцијата. Бирајте здрави протеини кои доаѓаат во пакет со многу корисни нутриенти, и бирајте лесно искористливи протеини: растителни протеини од јатки, семки, мешунки, печурки, житарки и печурки, потоа: сурутка, урда, белки од јајце, риба, и живинско месо.

Здрави масти

Со акцент на омега 3. Кажавме дека главното нешто на што се фокусираме е да се заштитиме од кардиоваскуларни компликации и затоа омега 3 масните киселини се главен дел од пост ковид исхраната. Ленено масло, рибино масло, по потреба и квалитетен суплемент со омега 3 масни киселини (DPA и EPA), за добро кардиваскуларно здравје и за смирување на сите воспалителни процеси. Оскудните научни податоци што ги имаме конкретно на оваа тема, покажуваат дека EPA масната киселина има повеќе позитивни ефекти отколку DHA во оваа ситуација.

Доволно калории

Потребна ви е енергија за да ги извршите сите процеси на обновување во телото, па поради тоа внесувајте доволно енергија, но немојте да внесувате празни калории, т.е. рафинирани производи кои не ве обезбедуваат со никакви корисни нутриенти, а ве обезбедуваат само со калории. Доколку имате вишок на телесна маса, треба да внимавате на внесените калории, и дефинитивно треба да внесувате само калории кои ве обезбедуваат со корисни нутриенти.

Доволно вода и течности

Внесувајте доволно вода за да останете хидрирани, и да му овозможите на телото непречено да ги транспортира или елиминира сите нутриенти и метаболити, онаму каде што е потребно.

Доволно антиоксиданти

Тие ни се потребни за борба со слободните радикали и сите нус производи на забрзаниот метаболизам во тек на обновување на многу клетки ткива и органи во нашето тело. Останати

извори на моќни антиоксиданти (покрај тие што ги наведовме погоре) се: домат, моркови, зелен листест зеленчук, куркума, јатки и семки, виолетова зелка, мешунки итн.

Антиинфламаторна исхрана

За да не поттикнувате дополнителни и непотребни воспалителни процеси со помош на исхраната, и за да си помогнете со помош на исхраната, да ги смирите тековните воспалителни процеси во телото.

Природни антикоагуланти

Куркума, ѓумбир, цимет, омега 3 масни киселини, кои што ќе ви помогнат во тоа да го намалите афинитиетот на тромбоцитите кон коагулирање и формирање на крвни тромби.

Сложени јаглехидрати

Интегрални житарки, и мешунки.

Внес на нутритивно густа храна

Интегрални житарки, мешунки, белки од јајца, овошје, зеленчук, јатки и семки, риба, живинско месо, млечни производи кои содржат повеќе протеини, а помалку масти (урда, грчки јогурт...). И секако внимавајте на внесот на сол, т.е. ограничете го внесот на сол, на нормални количини. Погледнете ја табелата со извори на најважни нутриенти на крај, и обидете се да ги вклучите и тие производи во вашата исхрана.

Што треба да избегнувате?

Транс масти – заради нивното деструктивно дејство врз кардиоваскуларниот, а и другите системи во нашето тело.

Храна која негативно влијае врз здравјето на вашиот кардиоваскуларен систем: месни преработки, омега 6 масни киселини во големи количини, слатки и прости шеќери, рафинирани производи, оксидиран холестерол (кој најмногу го има во преработки со јајца и готови смеси за палачинки со јајца, пржена храна и некои други производи), газирани безалкохолни пијалоци, алкохол.

Проинфламаторна храна и производи: пржена храна, рафинирана храна, голема количина на животински масти, рафинирани јаглехидрати и шеќери, процесирани месни производи, безалкохолни пијалоци итн.

На кои прехранбени продукти треба да се фокусирате?

Извори на антиоксиданти: црвени овошја, цитрусни овошја, зелени и обоени зеленчуци, семки, јатки.

Извори на природни антикоагулантни состојки: ѓумбир, куркума, кајен пиперка, лук, цимет, омега 3 масни киселини.

Извори на пробиотици: суплементи, кефир, кисела зелка, пробиотски јогурт, комбуха итн.

Извори на пребиотици: корен од цикорија, кромид, лук, и останати овошја, зеленчуци и интегрални житарки.

Извори на омега 3 масни киселини: ленено масло, ленено семе, чиа семе, риба, рибино масло, јатки, семки.

Извори на здрави протеини: мешунки, јатки и семки, печурки, белки од јајца, урда, сурутка, риба, живинско месо.

Супер храна и билки кои што може да ви помогнат за побрзо да се опоравите од болеста и да се заштитите од пост ковид компликации.

Црвени овошја и обоени зеленчуци Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Куркума Безбедно за**: трудници ДА, но во прехранбени дози (дози кои нормално можеме да ги внесеме преку исхраната); доилки ДА и во поголеми дози (сепак бидете внимателни со големи терапевтски дози)**
Ѓумбир Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Пчелини производи Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**

Јатки, семки Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**
Мешунки Безбедно за: **трудници ДА; доилки ДА**

Препорачана суплементација во пост ковид периодот
Витамин Д
Омега 3
Кварцетин
Мелатонин
Витамин Ц
Пробиотици

Суплементи се земаат само по потреба, во зависност од тоа со каква клиничка слика и терапија сте ја прележале болеста. Во табелата на крајот од водичот, ви е наведено која храна е извор на овие нутриенти. За дозите, времетраењето на употреба, и делот од денот во кој треба да ги употребувате суплементите, консултирајте се со стручно лице. Доколку е потребна суплементација, внимавајте на тоа да користите суплементи само од познати, квалитетни и сертифицирани брендови, како би биле сигурни дека во суплементот го содржи тоа што треба да го содржи, и дека не се присутни никакви штетни продукти (ова особено важи за омега 3 масните киселини, т.е. рибините масла кои треба да се високо прочистени од тешки метали, жива и други загадувачи).

Прехранбени извори на некои поважни нутриенти:

Нутриент	**Извори**
Омега 3	Ленено масло, ленено семе, риба, рибино масло, чиа семе, ореви
Витамин Ц	Шипинки, цитрусни овошја, пиперки, кељ, киви, брокула, јагоди
Витамин А (бета каротен)	Морков, тиква, сладок компир, спанаќ, кељ, кајсии, дињa
Кварцетин	Јаболко, мед, малини, кромид, вишни, цитрусни овошја, зелен листест зеленчук,
Бета глукан	Јачмен, овес, шитаке, маитаке и реиши печурки
Цинк	Месо од живина, јајца, мешунки, грашок, леќа, соја, бадеми, индиски ореви, семки од тиква
Селен	Бразилски ореви (максимум 2-3 ореви дневно), јајца, мешунки, семки и јатки, риба, живинско месо
Магнезиум	Семки од тиква, бадеми, спанаќ, индиски ореви, тиква, авокадо, мешунки, житарки
Калциум	Млечни производи, интегрален сусам, зелен листест зеленчук, тофу, бадеми, мешунки, чиа семе
Протеини	Белки од јајце, риба, живинско месо, мешунки, јатки и семки, печурки, урда, сурутка, грчки јогурт
Пробиотици	Кефир, пробиотски јогурт, природно ферментирани зеленчуци, комбуха
Витамин Е	Јатки, семки, растителни масла, сончоглед, авокадо
Витамин Б9	Зелен листест зеленчук, мешунки, кикирики, сончоглед, интегрални житарки
Витамин Б6	Пченични никулци, кикирики, соја, месо од живина, риба, овес, банана
Пребиотици	Јаболко, артичока, лук, кромид, банана, јачмен, аспарагус, корен од цикорија

Како може да ви изгледа еден ден во поглед на исхрана во текот на ковид 19 и пост ковид 19:

Наутро: Вода со лажичка **куркума**, малку сок од лимон + **прополис/имуномед/перга**...

Пред појадок: Смути (**црвено овошје**, парче друго овошје, **зелен листест/друг обоен зеленчук**, рака **семки/јатки** по избор) + лажица **ленено масло (или/и омега 3)**
+ пробиотик (по потреба)

Појадок:

Предлог 1: **Кефир + интегрално лепче** со хумус со **лук или кромид**, маслинки, зеленчук...
+ **витамин Д**

Предлог 2: Варена житарка (**просо/рж/јачмен/овес/киноа**) во солена варијанта (со **зеленчук и урда** или **фета сирење** и маслинки); или блага варијанта (со **овошје, јатки/семки**) + **витамин Д.**

Чај од ѓумбир **Чаша свеж сок од зеленчук и овошје**

Ручек:

Предлог 1: **Свежа салата** со зеленчук, млад **кромид/лук, морков,** зачинета со **маслиново масло,** рижото со ориз **печурки и зеленчук**

Предлог 2: **Свежа салата** со зеленчук, млад **кромид/лук, морков** зачинета со **маслиново масло,** печена **риба** со **зеленчук** и компир

Вечера:

Предлог 1: **Свежа салата**, домашна супа со зеленчук и житарка (хељда, просо), **варени јајца**.

Предлог 2: **Свежа салата** со **зеленчук, семиња и јатки**, ржано лепче со паштета од **сончоглед**, чаша пробиотски **јогурт** или **кефир**.

Ужина по потреба: здрави бомбици од житарки, семки јатки и мед; грчки јогурт со црвено овошје и јатки/семки; ржано лепче со урда и морков; овошна салата со семки и јатки;

Секако дека ова се само по два предлози за секој оброк, а вие ќе си направите и други комбинации за да јадете што поразновидна исхрана. Но еве ако ве интересираше како тоа би изгледало во пракса, тогаш би изгледало вака некако:

- Помеѓу оброци вметнете дел од супер намирници кои ги наведовме погоре (ѓумбир, цимет, куркума, чаеви, сокови итн).
- Пред појадокот направете си едно супер смути полно со антиоксиданти (обоени овошја и зеленчуци), здрави масти и протеини (јатки/семки), и омега 3.
- Во појадокот вметнете интегрална житарка во различна форма, додајте зеленчук или овошје, и додајте протеини и масти во форма на млечен производ, семки/ јатки/белки од јајце/ печурки итн.
- Ручекот исто така може да ви биде комбинација од свежа салата збогатена со омега 9 масни киселини (маслиново масло), протеини (грав/ леќа/ грашок/ боранија/ наут/ печурки/ белки од јајца/ риба/ месо од живина...) и јаглехидрати (ориз / компир /просо / киноа / рж / јачмен / интегрален леб…).
- Ужинката можете да си ја искомбинирате по сопствен избор, а правилото кое треба да го следите е: бирајте здрави намирници, полни со корисни нутриенти.
- Вечерата препорачувам да биде полесен оброк и повторно може да биде составена од свежи намирници т.е. овошја или зеленчук, супи, чорби, јајца*, житарки, компир, ориз, кефир, пробиотски јогурт...
- Внимавајте на тоа исхраната да ви се базира на производи од растително потекло, а производите од животинско потекло да бидат застапени во помали количини за разлика од растителните. Бирајте квалитетни состојки, подготвувајте ја храната на соодветен и здрав начин, внесувајте доволно течности, и распоредете ги суплементите кои што сте ги избрале (ви било препорачано) да ги користите, во соодветни термини во текот на денот.

*Во поглед на јајцата, слободно јадете белки од јајца, но не претерувајте со жолчки од јајца, и органичете го нивниот внес на неколку жолчки неделно (2-4) во текот на и пост ковид – 19, поради тоа што тие содржат поголема количина на холин, а постојат студии и мислења дека внес на поголеми количини на холин може да го ја зголеми можноста за тромбоцитно слепување. Ова го кажувам само за да бидете претпазливи, а за поконкретни научни студии, ќе почекаме. За сега врз база на информациите со кои располагаме, препораката би била: бидете малку повнимателни со употребата на жолчки од јајца, во поголеми количини.

Храна / лекови интеракции

Антикоагулантна терапија

Доколку примате антикоагулантна терапија, бидете особено претпазливи со консумирање на зеленчуци богати со витамин К (магдонос, кељ, прокељ, спанаќ, брокула), т.е. немојте да ги консумирате овие зеленчуци во поголеми количини. Исто така внимавајте и со употреба на омега 3 масни киселини (суплементи, ленено масло, рибино масло...), куркума, кајен пиперка, ѓумбир и цимет, бидејќи овие намирници можат да го нагласат антикоагулантното дејство на терапијата што на крај може да резултира со негативни ефекти. Ова би значело де ка доколку примате антикоагулантна терапија, консултирајте се со лекар, за тоа дали можете да користите и колкави количини на омега 3 масни киселини, куркума, кајен пиперка, ѓумбир и цимет треба да користите. И секако не треба да консумирате алкохол додека примате терапија.

Аспирин

Не треба да го консумирате со алкохол

Алергии и интолеранции на храна:

Доколку сте алергични на некои од препорачаните производи, тука, не ги употребувајте производите на кои сте алергични, а доколку сте на пример алергични на одреден пчелин производ, но не сте сигурни дали сте алергични и на другите пчелини производи, тогаш консултирајте се со лекар пред да употребите било каков пчелин производ, или некој друг производ на кој сте алергични.

Сок од грејпфрут:

Доколку употребувате било каква терапија, препорачувам да не употребувате грејпфрут или сок од грејпфрут во исхраната, бидејќи грејпфрутот се меша во метаболизмот на многу лекови, и многу веројатно е дека ќе влијае и на метаболизмот на лекот кој што го упторебувате моментално, така што најсигурната опција е да го избегнувате додека примате терапија, или да проверите во официјална литература, дали лекот што го пиете може да се комбинира со грејпфрут или сок од грејпфрут.

Користена литература:

[1]NHS, Homerton University Hospital; Eating and drinking when recovering from COVID-19;

[2]Raman Kumar, Himani Rathi, Afrozul Haq, Sunil J. Wimalawansa, and Alpana Sharmaa; Putative roles of vitamin D in modulating immune response and immunopathology associated with COVID-19; 2020 Nov 21

[3]Russel J. Reiter, Ramaswamy Sharma, Qiang Ma, Alberto Dominquez-Rodriguez, Paul E. Marik, and Pedro Abreu-Gonzalez; Melatonin Inhibits COVID-19-induced Cytokine Storm by Reversing Aerobic Glycolysis in Immune Cells: A Mechanistic Analysis; 2020 May 11

[4]Ali Saeedi-Boroujeni, Mohammad-Reza Mahmoudian-Sanicorresponding, Anti-inflammatory potential of Quercetin in COVID-19 treatment; 2021 Jan 28

[5]Harri Hemilä, and Angelique M. E. de Man; Vitamin C and COVID-19; 2021 Jan 18

[6]Francis L.Poe, Joshua Corn; N-Acetylcysteine: A potential therapeutic agent for SARS-CoV-2; October 2020

[7]Luigi Santacroce, Francesco Inchingolo, Skender Topi, Raffaele Del Prete, Michele Di Cosola, Ioannis Alexandros Charitos, and Monica Montagnanif; Potential beneficial role of probiotics on the outcome of COVID-19 patients: An evolving perspective; 2021 Jan 13

[8]Susan Arentz, Jennifer Hunter, Guoyan Yang, Joshua Goldenberg, Jennifer Beardsley, Stephen P. Myers, Dominik Mertz, and Stephen Leeder; Zinc for the prevention and treatment of SARS-CoV-2 and other acute viral respiratory infections: a rapid review; 2020 Aug 1

[9]Marcelo M. Rogero, Matheus de C. Leão, Tamires M. Santana, Mariana V. de M.B. Pimentel, Giovanna C.G. Carlini, Tayse F.F. da Silveira, Renata C. Gonçalves, and Inar A. Castro; Potential benefits and risks of omega-3 fatty acids supplementation to patients with COVID-19; 2020 Jul 10

[10] Alfredo Fernández-Quintela, Iñaki Milton-Laskibar, Jenifer Trepiana, Saioa Gómez-Zorita, Naroa Kajarabille, Asier Léniz, Marcela González, and María P. Portillo; Key Aspects in Nutritional Management of COVID-19 Patients; 2020 Aug 10

Народни лекови кои можеби би ви биле од помош (а кои не можам да ги поткрепам со цврсти научни докази)

За воспаление на белите дробови:

Инхалации со масло од диво оригано, масло од еукалиптус, масло од чајно дрво (антимикробните и антибактериските дејства на овие масла се документирани со научни студии, но точниот нивен ефект кај ковид – 19 пневмонии не е испитан).

Облоги со мед и зелка

Облоги со темјан и алкохол

Облоги со гускина маст

Хидротерапија

Сецкан кромид како облоги на стапалата

Ресурси кои можеби би ви биле од помош (а кои не можам да ги поткрепам со цврсти научни докази)

https://www.youtube.com/watch?v=E4GqZaGOZv8&t=4723s

https://www.youtube.com/watch?v=1aUEe8QrTvQ&t=6s

https://www.youtube.com/watch?v=8KeWpmfggQQ

https://www.youtube.com/watch?v=utQVtnnz60A

https://www.youtube.com/watch?v=ptHKWYkaQZE

https://www.youtube.com/watch?v=uVLGsqysQcs&t=3131s

И за крај, да Ви се претставам, малку подетално.

Јас сум Маја Велковска, дипломиран нутрициoнист.

Студиите по нутрициoнизам ги завршив во 2017-та година, на ТТФ- Велес, како студент на генерација (просек 10.00).

По завршување на студиите работам во полето на нутрициoнизмот, т.е. работам со клиенти, ве едуцирам и советувам преку **инстаграм**, **facebook**, преку пишани водичи/совети, напишав и водич за исхрана на доилки и прирачник за исхрана на доенчиња и мали деца, бидејќи сакам да ја смениме погрешната слика за нутрициoнизмот, која што често е ограничена на "диета за слабеење".

Се надевам дека советите што ги прочитавте овде ќе ви бидат од корист, и дека ви се допаднаа, а ако не ви се од корист и ако не ви се допаднаа, се извинувам за одземеното време, и се надевам дека ќе успеете да најдете уште покорисни информации за вашиот случај, во други извори на информации и податоци.

На сите ви посакувам добро здравје, и донесување на разумни одлуки, кога е во прашање вашето здравје.

Поздрав ☺