

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области  
в городе Асбест и Белоярском районе»**

ул. Ладыженского, 17, г. Асбест, тел (265) 2-48-18. факс: (265) 2-48-18  
E-mail: mail\_03@66.rospotrebnadzor.ru  
ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН 6670081969, КПП 668343001

16.03.2022г. №66-20-003/14-<sup>330</sup> -2022

В СМИ,  
на сайты городских округов

**Особенности питания при коронавирусе.**

Коронавирус — инфекция, распространение которой очень сложно контролировать. И всё же прекратить распространение инфекции столь стремительными темпами в наших силах, достаточно укреплять иммунитет и избегать контактов с инфицированными людьми.

При коронавирусе показана медицинская **диета №2**. Основными блюдами для пациентов с коронавирусом станут каши, нежирное мясо, рыба и птица (без сухожилий, кожи и грубых включений). Диета при коронавирусе может включать творог, кефир и овощи. Диету №2 назначают в разгар коронавирусной инфекции.

Укреплению иммунитета, в том числе к коронавирусной инфекции, способствуют **хлеб с отрубями, черная смородина и орехи**.

Нормальную работу иммунной системы поддерживают **витамины С, Е, D**, а также такие вещества, как **цинк, селен, магний и железо**.

Так, например, **витамин С** содержится в плодах шиповника, черной смородине, облепихе, сладком перце, петрушке, укропе, цветной и белокочанной капусте, щавеле, шпинате, зеленом луке, апельсинах, клубнике.

Отмечаем, что **витамины Е и D** можно найти в таких продуктах, как орехи, бобовые, рыба и сливочное масло. Более того, в растительном масле, сельди, скумбрии, лососе, форели и в рыбьем жире содержатся кислоты омега-3 и омега-6, которые обладают противовоспалительным эффектом.

При выздоровлении пациенты переходят на **диету №15** — это, по сути, обычное питание, которое не подразумевает ограничений по продуктам. Помимо правильных продуктов заболевшим коронавирусом необходимо принимать комплекс витаминов, аскорбиновую кислоту, для укрепления стенок сосудов — витамин Р.

Восстановление нормальной жизнедеятельности после перенесенной коронавирусной инфекции представляет собой не только дыхательную гимнастику или профилактику тромбообразования. Опасная болезнь негативно действует на головной мозг, что приводит к нарушению когнитивных способностей. Устранить последствия можно с помощью витаминных комплексов и препаратов.



Главный врач Асбестовского Филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области».

Е.В. Гилева

Исполнитель:  
Врача по гигиене питания  
Терентьева Л.В., т. 8-343-65-2-48-20