

СОВЕТЫ ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ – 3-4 РАЗА В СУТКИ  
(БЕЗ ПЕРЕКУСОВ), ОБЯЗАТЕЛЬНО  
РЕГУЛЯРНЫЙ ЗАВТРАК И ОБЕД, ПРИ  
ЭТОМ, БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ КАЛОРИЙ  
НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ В СВЕТЛОЕ  
ВРЕМЯ СУТОК**



СТОПКОРОНАВИРУС    | ОПЕРШТАБ ЮГРЫ

СОВЕТЫ ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

**ПИЦЦУ НУЖНО СТАРАТЬСЯ  
ДЛИТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ, ТАК  
КАК ЖЕВАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ  
АНТИСТРЕССОВЫЙ ЭФФЕКТ И НА  
20% СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА  
(ГОРМОН СТРЕССА) В КРОВИ**

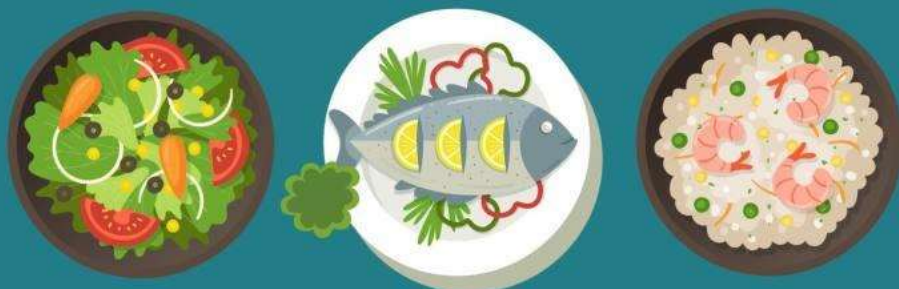


СТОПКОРОНАВИРУС    | ОПЕРШТАБ ЮГРЫ

СОВЕТЫ ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

## ИДЕАЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА ПИЩИ:

САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ОВОЩАМИ (МОЖНО С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ) + БЕЛКОВАЯ ПИЩА (МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА, СЫР) И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ЛИБО БОЛЕЕ ПЛОТНЫЕ УГЛЕВОДЫ ЛИБО ФРУКТЫ



СТОПКОРОНАВИРУС    | ОПЕРШТАБ ЮГРЫ

СОВЕТЫ ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

## ПОЛЕЗНО ВВЕСТИ В РАЦИОН ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ (КВАШЕНАЯ КАПУСТА), ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ, А ТАКЖЕ ОВОЩИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ ИЛИ ОТВАРНЫЕ, КОТОРЫЕ ОБЛЕГЧАЮТ ПЕРЕВАРИВАНИЕ В КИШЕЧНИКЕ



СТОПКОРОНАВИРУС    | ОПЕРШТАБ ЮГРЫ



СОВЕТЫ ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

**СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН  
ФРУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ  
ЯГОДЫ, А ТАКЖЕ ПРАВИЛЬНЫЕ  
ЖИРЫ – АВОКАДО, КОКОСОВОЕ  
МАСЛО ИЛИ МАСЛО ГХИ,  
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПЕРВОГО  
ХОЛОДНОГО ОТЖИМА**



СТОПКОРОНАВИРУС    | ОПЕРШТАБ ЮГРЫ

СОВЕТЫ ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

**НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ  
КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПРЕЖДЕ  
ВСЕГО ЗА СЧЕТ ПРОСТЫХ  
УГЛЕВОДОВ, СОКОВ, СМУЗИ,  
ПОЛНОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ САХАРА ИЗ  
РАЦИОНА, ФРУКТОЗЫ, МОЛОКА,  
ГЛЮТЕНСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ**



! БОЛЕЕ 25% ЕВРОПЕОИДОВ НЕ СПОСОБНЫ ПЕРЕВАРИВАТЬ ЛАКТОЗУ  
МОЛОКА, С ВОЗРАСТОМ ДОЛЯ ТАКИХ ЛЮДЕЙ РАСТЕТ

СТОПКОРОНАВИРУС    | ОПЕРШТАБ ЮГРЫ

СОВЕТЫ ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

**В ПИТАНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ВКЛЮЧИТЬ ЦЕЛЬНЫЕ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ КРУПЫ (РИС, ГРЕЧКА, КИНОА И ДР.), НЕ КРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ И ГОРЕЧИ (ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ, ВСЕ ВИДЫ КАПУСТЫ, БРОККОЛИ, КАБАЧКИ, РУККОЛА, РЕДЬКА, СПАРЖА, СЫРОЙ ЧЕСНОК И ДР), В КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН, СПОСОБНЫХ ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА ПРОДУКТЫ ОБМЕНА И ТОКСИНЫ**



СТОПКОРОНАВИРУС    | ОПЕРШТАБ ЮГРЫ