

Тема: Харчування під час війни.

Раціон харчування в період військових дії повинен бути збалансованим і поживним, щоб знизити стрес і дати сили організму.

Від харчування залежить психоемоційний стан, витривалість і стресостійкість, а також загальне здоров'я.

Регулярність

Намагайтеся дотримуватися основних прийомів їжі (сніданок, обід, вечеря). Орієнтуйтеся не стільки на кількість їжі, скільки на регулярність.

Складні вуглеводи - наші друзі

Різноманітні каші, буряк, морква, гарбуз, Кукурудза, банани – вбережуть від різких коливань цукру в крові. І це знизить коливання настрою.

Не забувайте про білок

Його джерелами є м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, бобові – квасоля, горох, сочевиця.

Алкоголь і сигарети

Хоча вам може здаватися, що алкоголь і сигарети зменшують напругу, пам'ятайте – це обман. Більш того, це навіть збільшує рівень стресу.

Кава

Контролюйте своє самопочуття при вживанні кави. Зменшуйте кількість, якщо відчуваєте прискорене серцебиття і зростання тривожності.

Продукти для психологічної рівноваги

Магній: гарбузове насіння, мигдаль, шпинат, кеш'ю, арахіс

Цинк: печінка, м'ясо птиці, гарбузове насіння

Корисні мікроорганізми: кефір, йогурти, квашена капуста, помідори, огірки

Вітаміни групи В: печінка, риба, яйця, молочні продукти, цільнозернові, зелені горошок

Омега-3: печінка тріски

Які продукти рекомендують включити для запасу:

- Готові до вживання м'ясні або рибні консерви, консервовані овочі, фрукти, ягоди
- Батончики (білкові, злакові, фруктові)
- Пластівці, гранола, хлібці
- Арахісове масло
- Сушені фрукти, ягоди
- Консервовані соки
- Пастеризоване молоко
- Горіх
- Дитяче харчування (за потребою)