

К сожалению, никаких биологически активных добавок, которые защитят нас от коронавируса, нет. В рекламных объявлениях продавцов некоторых БАДов может звучать информация о том, что их продукты помогают против вируса, но это неправда. Такая реклама вводит потребителя в заблуждение и запрещена законом.

Может ли помочь прием витаминов или других биологически активных добавок в период пандемии?

Считается, что витамин С, D, цинк могут помочь защитить организм от коронавирусной инфекции. Также упоминаются другие «повышающие сопротивляемость» ингредиенты, входящие в состав БАД.

Витамины действительно необходимы для поддержания нормального функционирования иммунной системы. Речь идет об обычных дозах. Принимая же более высокие дозы витаминов, вы не получите лучшую устойчивость к инфекции.

Некоторые исследования демонстрировали, что дополнительный прием витамина С и D может быть связан со снижением риска заражения отдельными респираторными инфекциями или более быстрым выздоровлением. Тем не менее, пока нет данных, подтверждающих пользу дополнительного приема витаминов С и D с целью предотвращения или лечения COVID-19.

Если использование высоких доз витаминов не работает, то как можно помочь организму противостоять заболеванию?

Здоровое питание, хороший сон и достаточная физическая активность обеспечивают самую лучшую защиту. Это, конечно, не значит, что вы не заразитесь новой коронавирусной инфекцией, однако совокупность этих трех факторов значительно снизит риск заболевания и ускорит выздоровление.

К сожалению, заражение COVID-19 невозможно предотвратить с помощью здорового образа жизни. Но благодаря здоровому питанию, все необходимые вещества, такие как минералы, витамины, белки, углеводы, жиры и клетчатка, достаточному сну и регулярным занятиям спортом, иммунная система будет работать максимально эффективно. Это позволит организму эффективно бороться с болезнетворными бактериями и вирусами.

Ешьте много фруктов (не менее 200 г в день) и овощей (не менее 250 г в день), отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам (цельнозерновому хлебу, макаронам), кускусу и коричневому рису, разнообразьте свой рацион различными видами мяса, рыбы, орехами, яйцами и вегетарианскими продуктами. Употребляйте достаточное количество нежирных молочных продуктов (молоко, йогурт, сыр), ежедневно съедайте горсть несоленых орехов.

Пейте достаточно жидкости, такой как вода, чай, морсы с минимумом сахара, используйте растительные масла для выпечки и жарки.

Также регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы. Но помните, что избыток некоторых витаминов может быть опасен для организма.