



Главный внештатный реабилитолог Тюменской области Людмила Барсукова рассказала, как овощи и фрукты помогают в медицинской реабилитации

После перенесенного заболевания восстановить нарушенные функции организма бывает непросто. На помощь приходят врачи физической реабилитационной медицины. Они в составе мультидисциплинарной реабилитационной команды занимаются восстановительным лечением. В комплексе реабилитационных мероприятий важное место занимает питание пациента.

«К примеру, после перенесенного коронавируса повышается свертываемость крови, повреждается внутренняя оболочка сосудов. Медикаментозная терапия в виде препаратов-коагулянтов должна сопровождаться и правильным питанием. Во-первых, есть лучше небольшими порциями и чаще. Во-вторых, готовить мягкую или жидкую пищу, чтобы еда и питье не отнимали силы. В третьих, стоит ограничить употребление жиров, сладостей, алкоголя, поваренной соли, напротив, отдав предпочтение блюдам из овощей, компотам из сухофруктов. Когда организм окрепнет, обязательно ввести в рацион около 500 г овощей в день. Особенно полезны цитрусовые (лимоны, апельсины - в них много аскорбиновой кислоты и витамина К, который необходим для обмена веществ), гранат (в его составе аскорбиновая кислота, витамины Р и В6, ряд полезных аминокислот). Богаты витаминами морсы из клюквы, брусники, смородины, калины», - рекомендует Людмила Барсукова, главный врач ОЛРЦ «Градостроитель», главный внештатный

специалист по неврологии и медицинской реабилитации Департамента здравоохранения Тюменской области.

Реабилитологи также советуют после тяжелых заболеваний не возвращаться сразу же к старым пищевым привычкам. Процесс реабилитации продолжается и в отдаленный период заболевания, поэтому необходимо помочь организму снова привыкнуть к своему стандартному рациону питания. После болезни нужно быть максимально аккуратным и не спешить вводить привычные вам жирные продукты или сладкое.

Овощи и фрукты содержат огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма.

Согласно рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Но поскольку овощи и фрукты неравноценны по содержанию различных питательных веществ, желательно составлять недельное меню таким образом, чтобы ежедневно на столе присутствовало разнообразные растительные продукты. Причём полезны не только свежие овощи и фрукты, но и в замороженном виде, которые сохраняют свои уникальные свойства.

Потребление овощей и фруктов в достаточном количестве:

- способствует росту и развитию детей;
- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует сохранению психического здоровья;
- обеспечивает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний;
- снижает риск ожирения;
- снижает риск диабета;
- улучшает состояние кишечника;
- улучшает иммунитет.

«Необходимо соблюдать такое правило: есть местное, органическое и сезонное. Это будет хорошо как для мозга, так и для сердца, кишечника и кожи», - заключает доктор.

