



ՄՆՆԴԻ ԵՎ ՄՆՈՒՑՄԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԻՆՔՆԱԿԱՐԱՆՏԻՆԻ ԺԱՄԱՆԱԿ

Ծանոթագրություն՝ սույն ուղեցույցը նախատեսված է խորհուրդ տրվող կամ հարկադիր ինքնակարանտինի կամ մեկուսացման պայմաններում գտնվող անհատների և ընտանիքների համար:

COVID-19, ինքնակարանտինը և բիզնեսների ժամանակավոր փակումը կարող են ազդել սննդային բնականոն սովորույթների վրա: Առողջ, ինչպես նաև սուր շնչառական հիվանդության ախտանշաններ ունեցող անհատներին ներկայացվում է տանը մնալու պահանջ: Որոշ երկրներում ռեստորանները և տուն առաքելու առաջարկները սահմանափակ են, իսկ որոշ թարմ սննդատեսակներ դառնում են նվազ մատչելի:

Լավ սնուցումը կարևոր է առողջության համար, հատկապես այն ժամանակ, երբ իմունային համակարգը կարող է ունենալ պայքարելու անհրաժեշտություն: Թարմ սննդատեսակների սահմանափակ մատչելիությունը կարող է խաթարել առողջ և բազմազան սննդակարգ պահպանելու հնարավորությունները: Հնարավոր է նաև, որ այն հանգեցնի ճարպերի, ածխաջրերի և աղի բարձր պարունակություն ունեցող, խիստ վերամշակված սննդի օգտագործման աճի: Այդուհանդերձ, անգամ քիչ և սահմանափակ բաղադրիչներով հնարավոր է պահպանել առողջ սննդակարգ, որը նպաստում է լավ առողջությանը:

Օպտիմալ առողջություն պահպանելու համար կարևոր է նաև մնալ ֆիզիկապես ակտիվ: Տնային պայմաններում առողջ անհատների ֆիզիկական ակտիվությանն աջակցելու համար ԱՀԿ եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը մշակել է հատուկ ուղեցույց կարանտինի համար, որն պարունակում է տան պայմաններում վարժությունների խորհուրդներ և օրինակներ:

Stay physically active during self-quarantine

Ինքնակարանտինի և մեկուսացման ընթացքում անհատների առողջ սնուցմանն աջակցելու նպատակով ԱՀԿ եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակը պատրաստել է մի շարք ընդհանուր խորհուրդներ, «գնելիք լավագույն սննդի» ցանկ և բաղադրատոմսերի մի քանի ներշնչող օրինակներ:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

Կազմեք պլան՝ գնեք միայն այն, ինչ անհրաժեշտ է

ԱՀԿ եվրոպական տարածաշրջանում դիտվել են պահանջվածից ավելի գնումներ կատարելու բազմաթիվ դեպքեր: Խուճապային գնորդական վարքագիծը կարող է ունենալ բացասական հետևանքներ, որոնց շարքում են պարենային ապրանքների գնաճը, սննդամթերքի չափից ավելի սպառումը և ապրանքների անհավասար բաշխումը: Հետևաբար կարևոր է նկատի առնել սեփական, ինչպես նաև ուրիշների կարիքները: Ճշտեք ինչ արդեն իսկ ունեք տանը և պլանավորեք ձեր ռացիոնը: Միգուցե ձեզ թվա, որ կարիք ունեք գնել մեծ քանակությամբ սննդամթերք, սակայն նախ հաշվի առեք և օգտագործեք այն, ինչ արդեն կա ձեր մթերանոցում, ինչպես նաև պահպանման կարճ ժամկետ ունեցող մթերքը: Այս կերպ դուք կխուսափեք սննդամթերքի վատնումից և հնարավորություն կտաք ուրիշներին ձեռք բերել իրենց անհրաժեշտ սննդամթերքը:



Ռազմավարական մոտեցում ցուցաբերեք բաղադրիչների օգտագործմանը՝ առաջնահերթություն տվեք թարմ մթերքին

Նախ օգտագործեք թարմ և պահպանման կարճ ժամկետ ունեցող բաղադրիչներ: Եթե մատչելի են մնում թարմ ապրանքները, հատկապես՝ միրգը, բանջարեղենը և ճարպի ցածր պարունակությամբ կաթնամթերքը, ապա չփչացող ապրանքների փոխարեն նախընտրեք դրանք: Սառեցված միրգն ու բանջարեղենը նույնպես կարող եք հանգիստ օգտագործել ավելի երկար ժամկետներում և դրանք հաճախ ունեն սննդային նույն արժեքը, ինչ թարմ սննդամթերքը: Սննդամթերքի վատնումից խուսափելու համար կարելի է սառեցնել ավելացած մթերքը մեկ այլ կերակուրի համար:



Կերակուրը պատրաստեք տանը

Ամենօրյա բնականոն կյանքում շատ անհատներ չունեն տանը կերակուր պատրաստելու ժամանակ: Այժմ տանն ավելի երկար ժամանակ մնալը հնարավորություն է տալիս կերակուր պատրաստել այն բաղադրատոմսերով, որոնցից նախկինում օգտվելու ժամանակ չկար: Առցանց հնարավոր է գտնել բազմաթիվ առողջարար և համեղ բաղադրատոմսեր: Օգտվեք անվճար հասանելի տեղեկատվության գանձարանից և փորձարկումներ կատարեք ձեզ հասանելի բաղադրիչներով, սակայն միշտ հիշեք սույն ուղեցույցում ներկայացված առողջ սնուցման սկզբունքները: Ստորև ներկայացված են առողջարար բաղադրատոմսերի որոշ օրինակներ, որոնք օգտագործում են մատչելի բաղադրիչներ:



Օգտվեք սննդի առաքման տարբերակներից

Թեև առաջնահերթությունը պետք է տալ տանը պատրաստված կերակուրին, որոշ քաղաքներում և երկրներում գործում են բաղադրիչների և պատրաստի ուտելիքի առաքման լավ զարգացած համակարգեր, իսկ բազմաթիվ բիզնեսներ այժմ սկսում են առաջարկել այս ծառայությունը: Որոշ լուծումներ նախատեսում են «անշփում» տարբերակներ, երբ չկա մարդկանց միջև փոխգործակցության անհրաժեշտություն, ինչը նպաստում է ինքնակարանտինի և մեկուսացման միջոցառումներին: Առաքման այս տարբերակներին պետք է տալ առաջնահերթություն, հատկապես՝ սնդդային հիգիենայի խիստ պահանջներ պահպանող հուսալի բիզնեսներից: Սննդի առաքման և փոխադրման դեպքում կարևոր է սնունդը պահպանել անվտանգ ջերմաստիճանների պայմաններում (5 °C ցածր կամ 60 °C բարձր): Հաշվի առնելով, այս ծառայությունների հնարավոր գերբեռնվածությունը, կարելի է գտնել ձեր տարածքում մատչելի տարբերակներ:



Ուշադիր եղեք չափաբաժիններին

Ճիշտ չափաբաժիններ ստանալը կարող է դժվարություն առաջացնել, հատկապես երբ պատրաստում եք զրոյից: Երկար ժամանակ տանը մնալը, հատկապես առանց ընկերական շրջապատի կամ սահմանափակ ակտիվության պայմաններում, նույնպես կարող է հանգեցնել շատակերության: Փորձեք չափահասների առողջ չափաբաժինների մասին խորհուրդներ ստանալ ձեր ազգային սննդակարգային ուղեցույցերից և հաշվի առեք, որ վաղ տարիքի երեխաներին անհրաժեշտ են ավելի փոքր չափաբաժիններ:



Հետևեք սննդամթերքի հետ աշխատանքի անվտանգության կանոններին

Սննդի անվտանգությունը պարենային ապահովության և առողջ սննդակարգի նախապայման է: Միայն անվտանգ սնունդն է առողջ սնունդ: Ձեր կամ ուրիշների համար կերակուր պատրաստելու ընթացքում կարևոր է հետևել սննդի հիգիենայի խիստ կանոնների՝ սննդի ախտահարումից կամ սննդային ծագման հիվանդություններից խուսափելու համար: Սննդային հիգիենայի կարևորագույն սկզբունքներն են.

1. Մաքուր պահել ձեռքերը, խոհանոցը և սպասքը,
2. Առանձնացնել հում և եփված սնունդը, հատկապես՝ հում միսը և թարմ ապրանքները,
3. Լավ եփել կերակուրը,

4. Պահպանել սնունդն անվտանգ ջերմաստիճանների պայմաններում՝ 5 °C ցածր կամ 60 °C բարձր,
5. Օգտագործել անվտանգ ջուր և հումք:

Հետևելով անվտանգ սննդի այս հինգ կարևոր խորհուրդներին կկանխեք սննդային ծագման բազմաթիվ տարածված հիվանդություններ:



Սահմանափակեք օգտագործած աղի քանակությունը

Հնարավոր է, որ թարմ սննդամթերքը լինի նվազ մատչելի և, հետևաբար, անհրաժեշտ լինի ավելի շատ օգտագործել պահածոյացված, սառեցված կամ վերամշակված սննդամթերք: Այս սննդատեսակներից շատերը պարունակում են մեծ քանակությամբ աղ: ԱՀԿ-ը խորհուրդ է տալիս օրական օգտագործել 5 գրամից քիչ աղ: Դրան հասնելու համար նախապատվությունը տվեք քիչ աղ պարունակող կամ ավելացված աղ չպարունակող սննդամթերքին: Հավելյալ նատրիումից ազատվելու համար կարող եք նաև լվանալ պահածոյացված սննդամթերքը, օրինակ՝ բանջարեղենը կամ լոբին: Իմացե՛ք, որ թթու դրված մթերքը նույնպես հաճախ պարունակում է մեծ քանակությամբ նատրիում: Բազմաթիվ երկրներում աղի 50–75% ստացվում է մեր օգտագործած սննդից, այլ ոչ թե մեր ավելացրած աղից: Հաշվի առնելով, որ դուք, հավանաբար, արդեն իսկ ստանում եք բավարար քանակությամբ աղ՝ խուսափեք եփելուց կամ սեղանին դրված կերակուրին լրացուցիչ աղ ավելացնելուց: Փոխարենը փորձեք լրացուցիչ համ տալ թարմ կամ չորացրած կանաչիների և համեմունքների օգնությամբ:



Սահմանափակեք օգտագործած շաքարի քանակությունը

ԱՀԿ-ը խորհուրդ է տալիս, որ իդեալական տարբերակում չափահասների էներգետիկ ընդհանուր պահանջարկի 5%-ից քիչը պետք է ստացվի պարզ շաքարից (մոտ 6 թեյի գդալ): Եթե քաղցրի պահանջ ունեք, ապա նախապատվությունը պետք է տրվի թարմ մրգին: Լավ տարբերակ են նաև առեցված միրգը, օշարակի փոխարեն հյութի մեջ պահածոյացված միրգը և առանց շաքարի մրգային չրերը: Եթե ընտրում եք այլ աղանդեր, ապա համոզվեք, որ դրանք քիչ շաքար են պարունակում և օգտագործեք փոքր չափաբաժիններով: Ուշադրություն դարձրեք ցածր յուղայնություն ունեցող տարբերակներին, քանի որ դրանք պարունակում են լրացուցիչ ածխաջրեր: Սահմանափակեք սննդամթերքին ավելացվող շաքարը կամ մեղրը, խուսափեք ըմպելիքները քաղցրացնելուց:



ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿԵՔ ՕԳՏԱԳՈՐԾԱԾ ՃԱՐՊԻ ՔԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

ԱՀԿ-ը խորհուրդ է տալիս, որ էներգետիկ ընդհանուր պահանջարկի 30%-ից ավելին ստացվի ճարպերից, որից 10%-ից պակասը պետք է ստացվի հագեցած ճարպերից: Դրան հասնելու համար ընտրեք կերակուրի պատրաստման մեթոդներ, որոնք չեն պահանջում ճարպեր կամ քիչ ճարպեր են պահանջում, օրինակ՝ կերակուրը տապակելու փոխարեն այն շոգեխաշելը, խորովելը կամ պասսերելը: Անհրաժեշտության դեպքում կերակուրը պատրաստելու համար կարելի է օգտագործել փոքր քանակությամբ չհագեցած յուղ, օրինակ՝ կանճրակի, ձիթապտղի կամ արևածաղկի ձեթ: Նախապատվությունը տվեք չհագեցած առողջ ճարպերի աղբյուր հանդիսացող սննդին, օրինակ՝ ձկնեղենին կամ ընկուզեղենին: Հագեցած ճարպերը սահմանափակելու համար մսի և թռչնամսի վրայից հեռացրեք ավելորդ ճարպերը, նախընտրեք առանց կաշի տարբերակը: Կրճատեք կարմիր և ճարպոտ մսի, կարագի և յուղալի կաթնամթերքի, արմավենու, կոկոսի յուղի, պինդ ճարպերի կամ հալեցված խոզի ճարպի օգտագործումից:

Հնարավորինս խուսափեք տրանսճարպերից: Կարդացեք սննդամթերքի վրայի պիտակները և համոզվեք, որ դրանց բաղադրիչների շարքում չկան մասնակի հիդրոգենացված յուղեր: Եթե սննդի պիտակները չկան, ապա խուսափեք այն սննդամթերքից, որը սովորաբար պարունակում է տրանսճարպեր, ինչպիսիք են վերամշակված և տապակած սննդամթերքը՝ քաղցրաբլիթները և թխվածքը, այդ թվում՝ բիսկվիտները, կարկանդակի չոր եզրերը, սառեցված պիցցաները, թխվածքաբլիթները, քրեքերները և մարգարինը, որը պարունակում է մասամբ հիդրոգենացված ճարպ: Կասկածներ ունենալու դեպքում ավելի լավ ընտրություն է նվազագույն վերամշակված սննդամթերքը և բաղադրիչները:



Օգտագործեք բավարար քանակությամբ բջջանյութ

Բջջանյութը կարևոր է առողջ մարսողական համակարգի համար և տալիս է հագեցվածության երկար զգացողություն, ինչն օգնում է խուսափել չափից շատ ուտելուց: Բավարար բջջանյութ ստանալու համար բոլոր կերակուրների մեջ ավելացրեք բանջարեղեն, միրգ, լրբահատիկավորներ և ամբողջական հացահատիկներ: Ամբողջական հացահատիկների սննդամթերքի շարքում են վարսակը, շականակագույն մակարոնեղենը և բրինձը, կինոան, ամբողջական ցորենի հացը և լոշիկները, որոնք օգտագործվում են գտված հատիկային սննդամթերքի՝ սպիտակ մակարոնեղենի, սպիտակ բրնձի և սպիտակ հացիփոխարեն:



Խմելք բավարար քանակությամբ հեղուկ

Հեղուկով լավ հագեցած լինելը կարևոր է օպտիմալ առողջության համար: Երբ հասանելի է և խմելու համար անվտանգ՝ ծորակի ջուրն ամենաառողջարար և էժան ըմպելիքն է: Այն նաև ամենակենսունակն է, քանի որ, ի տարբերություն շալցված ջրի, թափոններ չի գոյացնում: Շաքարով քաղցրացված ըմպելիքների փոխարեն ջուր խմելը շաքարը և լրացուցիչ կալորիաները սահմանափակելու պարզ ճանապարհ է: Համը բարելավելու համար կարելի է ավելացնել թարմ կամ սառեցված միրգ՝ հատապտուղներ կամ ցիտրուսային մրգերի կտորներ, ինչպես նաև վարունգ կամ խոտաբույսեր՝ դաղձ, նարդոս կամ հազրեվարդ:

Խուսափելք մեծ քանակությամբ թունդ սուրճից, թեյից և, հատկապես, կաֆեինացված ոչ ալկոհոլային և էներգետիկ ըմպելիքներից: Դա կարող է հանգեցնել ջրազրկման և բացասաբար ազդել քննելու ռեժիմի վրա:



Խուսափելք ալկոհոլից կամ, առնվազն, քչացրելք ալկոհոլի օգտագործումը

Ալկոհոլը, անկախ օգտագործված քանակից, ոչ միայն փոփոխում է գիտակցությունը և առաջացնում կախվածություն, այլև թուլացնում է իմունային համակարգը: Հետևաբար, ալկոհոլի օգտագործումը, հատկապես չարաշահումը խաթարում է վարակիչ հիվանդությունների, այդ թվում՝ COVID-19-ի դեմ պայքարելու ձեր մարմնի կարողությունը:

Ընդհանրապես խորհուրդ է տրվում խուսափել ալկոհոլի օգտագործումից, հատկապես ինքնակարանտինի ընթացքում: Որպես հոգեակտիվ նյութ, ալկոհոլն ազդում է նաև ձեր մտավոր վիճակի և որոշումների կայացման վրա, իսկ մեկ այլ անձի հետ համատեղ կարանտինի պայմաններում դարձնում ռիսկերի՝ ընկնելու, վնասվածքների կամ բռնության հանդեպ ավելի խոցելի: Ալկոհոլի օգտագործումը խորացնում է նաև դեպրեսիայի, անհանգստության, վախի և խուճապի նշանները, որոնք կարող են սրվել մեկուսացման և ինքնակարանտինի ընթացքում: Ալկոհոլի օգտագործումը լավագույն կոմպենսատոր մեխանիզմը չէ՝ ո՛չ երկարաժամկետ, ո՛չ էլ կարճաժամկետ կտրվածքով, թեպետ կարող եք կարծել, որ դա կօգնի ձեզ հաղթահարել սթրեսը:

Ալկոհոլը թուլացնում է նաև որոշակի դեղերի արդյունավետությունը և մեծացնում մյուսների ազդեցությունը և թունավորությունը: Ցավազրկող դեղերի հետ ալկոհոլ մի օգտագործեք, քանի որ դա ազդում է լյարդի աշխատանքի վրա և կարող է առաջացնել լուրջ խնդիրներ, այդ թվում՝ լյարդի անբավարարություն:

Ոչ մի պարագայում մի օգտագործեք ալկոհոլը կամ ալկոհոլ պարունակող որևէ մթերք որպես COVID-19-ի կանխարգելիչ կամ բուժման միջոց:

Ալկոհոլը ձեր սննդակարգի կամ առողջ ապրելակերպի պարտադիր բաղադրիչ չէ, հետևաբար պետք չէ այն ընդգրկել ձեր գնումների ցանկում:



Վայելեք ընտանեկան ճաշկերույթները

COVID-19 համավարակի հետ կապված սոցիալական հեռավորությունը ենթադրում է, որ բազմաթիվ ընտանիքներ ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում տանը, ինչը ստեղծում է միասին ընթրելու նոր հնարավորություններ: Ընտանեկան ճաշկերույթները լավ հնարավորություն են տալիս ծնողներին առողջ սնուցման օրինակ ծառայել և ամրապնդել ընտանեկան փոխհարաբերությունները:

Այս ժամանակահատվածում տանը երկար մնալը նոր հնարավորություններ են տալիս երեխաներին առողջ սնունդ պատրաստելու մեջ ներգրավելու համար, ինչը կարող է օգնել նրանց ձեռք բերել կյանքի կարևոր հմտություններ, որոնք նրանց օգտակար կլինեն նաև չափահասության ընթացքում: Թույլ տալով երեխաներին ընտրել կերակուրի մեջ օգտագործելիք բանջարեղենը խրախուսում է նրանց ուտել այն նաև սեղանի շուրջ: Երբ երեխաները մասնակցում են պատրաստմանը կարևոր է եփել պարզ կերակուրներ և սովորեցնել երեխաներին սննդի պատշաճ անվտանգության (այդ թվում՝ ձեռքերը լվանալու, մակերեսները մաքրելու և որոշ բաղադրիչներ հում ուտելուց խուսափելու) մասին:

«Գնեք լավագույն սննդամթերք»

Հաջորդ բաժնում ընդհանուր ներկայացվում են սննդային բարձր արժեքներ ունեցող սննդամթերքի տեսակներ, որոնք, սովորաբար, մաքրելի են, հասանելի և ունեն պահպանման ավելի երկար ժամկետ: Ցանկը կարող էք օգտագործել ինքնակարանփինի և տանը երկար մնալու դեպքում տանը պահեստավորելու սննդամթերքը ընտրելու համար:

Երկար պահպանվող միրգ և բանջարեղեն

ԱՀԿ-ը խորհուրդ է տալիս օրական ուտել առնվազն 400 գրամ (այսինքն՝ 5 չափաբաժին) միրգ և բանջարեղեն: Ցիտրուսային մրգերը՝ նարինջը, կլեմենտինը և թուրինջը, ադամաթուզը (բանանը) և խնձորը լավ ընտրություն են, դրանք կարելի է մանր կտրատել և սառեցնել հետագա սպառման կամ սնուցիների մեջ ավելացնելու համար: Համեմատաբար ուշ փչացող են արմատապտուղները՝ գազարը, շաղգամը և ճակնդեղը, և բանջարեղենը՝ կաղամբը, բրոկոլին և ծաղկակաղամբը: Ցանը նաև լավ է ունենալ սխտոր, կոճապղպեղ և սոխ, քանի որ դրանք կարելի է օգտագործել բազմաթիվ կերակուրների լրացուցիչ համ տալու համար:



Սառեցված միրգ և բանջարեղեն

Սառեցված բոլոր մրգերը, օրինակ՝ արքայախնձորը և մանգոն, ինչպես նաև հատապտուղները լավ ընտրություն են, քանի որ պարունակում են մեծ քանակությամբ բջջանյութ և վիտամիններ և հաճախ ավելի էժան են, քան թարմ մրգերը: Սառեցված այս մրգերը կարող են ավելացվել հյութերին, սմուզիներին կամ շիլաներին, իսկ հալեցնելուց հետո օգտագործվել ցածր յուղայնության մածոնի հետ:

Սառեցված բանջարեղենը սննդարար է, արագ պատրաստվող, իսկ դրանց օգտագործումը կարող է օգնել հետևել խորհուրդներին, երբ թարմ սննդամթերքի դեֆիցիտ է:



Չորացրած և պահածոյացված լոբախատկավորներ

Լոբին, սիսեռը, ոսպը և մյուս լոբախատկավորները բուսական սպիտակուցի, բջջանյութի, վիտամինների և հանքային նյութերի լավ աղբյուր են: Սրանք նույնպես կարելի օգտագործել զանազան ձևերով և օգտագործել շոգեխաշած ուտեստներ, ապուրներ, մածուկներ և աղցաններ պատրաստելու համար:



Ամբողջական հացահատիկներ և օսլա պարունակող արմատապտուղներ

Ամբողջական հացահատիկավոր բրինձը և մակարոնեղենը, վարսակը, հնդկաձավարը, կինոան և չվերամշակված այլ հացահատիկավորները հոյակապ մթերք են, քանի որ ունեն պահպանման երկար ժամկետներ, հեշտ պատրաստվող են և նպաստում են բջջանյութի ստացմանը: Առանց աղի քրեքերները և ամբողջական հացահատիկից պատրաստված հացը նույնպես լավ տարբերակներ են: Թարմությունը պահպանելու համար հացը հեշտությամբ կարելի է սառեցնել հետագա օգտագործման համար՝ ցանկալի է կտրտված, ինչը կհեշտացնի հալեցումը Օսլա պարունակող արմատապտուղները՝ կարտոֆիլը, բաթատը և մանիոկան նույնպես երկար են պահպանվում և ածխաջրերի լավ աղբյուր են: Իդեալական տարբերակում դրանք պետք է պատրաստել ջեռոցում, եփել կամ շոգեխաշել: Հավելյալ բջջանյութի և համի համար հարկ է պահպանել կեղևը:



Մրգաչրեր, ընկուզեղեն և սերմեր

Հատկապես առանց աղի և շաքարի՝ դրանք կարող են լինել առողջ աղանդեր կամ ավելացվել շիլային, աղցաններին կամ այլ ուտեստներին: Լավ տարբերակ են նաև ընակուզային կարագները կամ սփրեդները, եթե ընտրում եք 100% ընակուզային կարագներ, որոնց մեջ ավելացված չէ շաքար, աղ կամ մասնակի հիդրոգենացված կամ արմավենու յուղեր:



Ձու

Ձուն սպիտակուցի և սննդանյութերի հրաշալի աղբյուր է, որն ունի օգտագործման տարբերակների անհավանական մեծ բազմազանություն: Տապակելուն նախընտրեք խաշելու կամ եռացող ջրի մեջ ջարդելու տարբերակները:



Պահածոյացված բանջարեղեն

Թեև թարմ կամ սառեցված բանջարեղենը, սովորաբար, նախընտրելի տարբերակ է, սակայն պահածոյացված սունկը, սպանախը, ոլոռը, լոլիկը և կանաչ լոբին լավ այլընտրանք են և ունեն պահպանման երկար ժամկետ՝ ապահովելով բանջարեղենի բավարար քանակություն: Հիշե՛ք, որ հնարավորության դեպքում պետք է ընտրել առանց աղի կամ աղի ցածր պարունակությամբ տարբերակներ:



Պահածոյացված ձուկ

Պահածոյացված թունան, սարդինաձուկը և այլ ձկները սպիտակուցի և առողջ ճարպերի լավ աղբյուր են: Դրանք կարելի է օգտագործել որպես աղցանների, մակարոնեղենի կամ ամբողջական հացահատիկներից պատրաստված հացերի առողջ հավելում: Եթե հնարավոր է՝ նախապատվությունը տվեք աղաջրի և յուղի փոխարեն ջրում պահածոյացված ձկներին:



Ցածր յուղայնության, երկարաժամկետ պահպանման կաթ

Կաթնամթերքը սպիտակուցի և այլ սննդանյութերի էժան աղբյուր է: Ցածր յուղայնության կաթնամթերքը ընտրելը հագեցած ճարպերի ընդունումը կրճատելու տարբերակ է, որը, միաժամանակ, ապահովում է կաթնամթերքի բոլոր օգուտները: Թիթեյա կամ սովարաթղթի տուփով ուլտրապաստերիզացված կաթն ունի պահպանման համեմատաբար երկար ժամկետ: Կաթի փոշին երկարաժամկետ պահպանման մեկ այլ տարբերակ է:



Առողջ սնուցման վերաբերյալ ԱՀԿ խորհուրդների մասին լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար ծանոթացեք առողջ սննդակարգի վերաբերյալ ԱՀԿ տեղեկագրին:

[**WHO Fact sheet on Healthy diet**](#)

Բաղադրատոմսերի օրինակներ

Կարանտինի ընթացքում առողջ սնվելը խրախուսելու նպատակով ԱՀԿ եվրոպական տարածաշրջանի գրասենյակը՝ պորտուգալացի շեֆ-խոհարար Նունյո Քուերուշ Ռիբեյրոի օգնությամբ, պատրաստել է մի քանի սննդարար բաղադրատոմսեր, որոնք օգտագործում են հավանական մատչելի բաղադրիչներ:

Սիսեռի և սնկի կոտլետներ | 8 բաժին



Բաղադրիչներ

- 80 գ շերտերով կամ խոշոր կտրատած թարմ կամ պահածոյացված սունկ
- 80 գ խոշոր կտրատած սոխ
- 20 գ կտրատած սխտոր
- Ձեթ՝ նախընտրելի է կանճրակի, ձիթապտղի կամ արևածաղկի
- 250 գ պահածոյացված սիսեռ
- 10 գ թարմ կամ 3 գ չորացրած մաղադանուս
- 10 գ մանանեխ
- 40 գ կտավատի աղացած սերմեր, 60 գ ամբողջական հացահատկի այլուր կամ 2 ամբողջական ձու
- Պղպեղ
- 30 գ մանրացրած պաքսիմատ

Պատրաստման եղանակ

1. Քիչ քանակության լավ տաքացրած ձեթի մեջ տապակել սունկը, սոխը և սխտորը: Համեմել քիչ քանակությամբ աղով և եփել մինչև սնկի ոսկեգույն դառնալը կամ ջրազրկվելը:

2. Խոհանոցային կոմբայնի կամ բլենդերի օգնությամբ սիսեռը հարել մինչև մածուծիկ վիճակ:
3. Ավելացնել պատրաստված սունկը, մաղադանուսը, մանանեխը և կրկին հարել:
4. Ժամանակ առ ժամանակ քիչ քանակությամբ ավելացնել կտավատի սերմերը, այլուրը կամ ձուն և կրկին հարել՝ շարունակելով ավելացնել բաղադրիչները և հարելը մինչև ստացվի հեշտ ձևավորվող զանգված:
5. Ըստ համի ավելացնել պղպեղ:
6. Ստացված խառնուրդից ձևավորել գնդիկներ և պատել դրանք պաքսիմատով, ապա տափակացնել՝ կոտլետի տեսք ստանալու համար:
7. Նախապես տաքացնել ջեռոցը մինչև 200 °C և կարկանդակները դնել սննդային թխման թղթով ծածկած ջեռոցի թավայի մեջ:
8. Թխել մինչև արտաքին մասը դառնա բաց շականագույն:
9. Եթե չունեք ջեռոց կամ ցանկության դեպքում կարող եք քիչ քանակության ձեթով տապակել կարկանդակները չկաչող մակերեսով թավայում:
10. Կարող եք կոտլետներով և ամբողջական հացահատկի հացով, հազարով և լոլիկով պատրաստել բուրգեր կամ մատուցել կոտլետներն ամբողջական հատիկավոր բրնձի կամ թխած կարտոֆիլի և աղանի կամ բանջարեղենի խավարտով:

Կանաչ ոլոռի ռազու | 4 բաժին



Բաղադրիչներ

- 2 հատ հասած կամ 250 գ պահածոյացված լոլիկ
- 1 պճեղ սխտոր
- 1 գազար
- Ձեթ՝ նախընտրելի է կանճրակի, ձիթապտղի կամ արևածաղկի

- 2 փոքր փունջ համեմ (կտրատած) կամ 5 գ չորացրած համեմի տերև
- 200 գ պահածոյացված կանաչ ոլոռ
- 400 գ պահածոյացված սև լոբի (կամ այլ լոբի)
- Քաղցր պղպեղ և չորացրած ռեհան
- 4 ձու (ըստ ցանկության)

Պատրաստման եղանակ

1. Կեղևազրկել և կտրատել լոլիկը, ճզմել սխտորը և բարակ կտրատել գազարը:
2. Կաթսայի մեջ ավելացնել մի քիչ ձեթ և արագ տոտոցացնել լոլիկն ու սխտորը, ապա ավելացնել 1 փունջ կտրատած համեմը և գազարը և եփել մինչև փափկելը:
3. Կաթսայի մեջ ավելացնել ոլոռ ու սև լոբի՝ 1 բաժակ ջրի հետ և համեմել պղպեղով ու չորացրած ռեհանով: Ծածկել կափարիչով և եփել 8 րոպե:
4. Ավելացնել ձուն, եթե ցանկանում եք, ապա եփել ևս 10–15 րոպե:
5. Ավելացնել մնացած կտրատած համեմը, եթե ցանկանում եք: Կարող եք մատուցել բրնձի և աղցանի հետ:

Սաուստ մակարոնեղեն բանջարեղենով և պահածոյացված թունայով 6 բաժին



Բաղադրիչներ

- 400 գ ամբողջական հացահատկի մակարոնեղեն
- 50 մլ ձեթ՝ նախընտրելի է կանճրակի, ձիթապտղի կամ արևածաղկի
- 200 գ թարմ կամ սառեցված բրոկոլի՝ broccoli, fresh or frozen
- 150 գ բարակ շերտերով կտրատած սոխ

- 30 գ կտրատած սխտոր
- 80 գ մանր կտրատած նեխուր (ցանկությամբ)
- 10 գ չորացրած ուրց (ցանկությամբ)
- 200 գ քերած կամ բարակ կտրատած գազար
- 150 գ քառակուսի կտրատած կամ 100 գ պահածոյացված լոլիկ
- 300 գ պահածոյացված թունա
- Համեմունք և պղպեղ
- Սոյայի սոուս, նախընտրելի է նատրիումի ցածր պարունակությամբ (ցանկությամբ)
- 30 գ թարմ կամ 5 գ չորացրած ռեհան (ցանկությամբ)

Պատրաստման եղանակ

1. Խորը կաթսայում շատ ջրով եփել մակարոնեղենը, հետևելով տուփի վրա գրված ցուցումներին: Խուսափեք չափից շատ եփելուց՝ սննդային հատկությունները և մակարոնեղենի հյուսվածքը պահպանելու համար: Մակարոնեղենը սառեցնել հոսող ջրի տակ, ցանել վրան մի քիչ ձեթ և մի կողմ դնել:
2. Եռացող ջրի մեջ 8 թուփե եփել բրոկոլին (կամ սառեցված բրոկոլիի դեպքում 10 թուփե), քամել և մի կողմ դնել:
3. Միաժամանակ միջին կրակի վրա քիչ ձեթով 5-8 թուփե տժտժացնել սոխը, սխտորը և նեխուրը: Ավելացնել չորացված ուրցը և գազարը, միջին կրակի վրա եփել ևս 5 թուփե: Ավելացնել լոլիկն ու թունան: Խառնել սոուսը և թողնել եփվի ևս 10 թուփե, համտեսել և, ըստ անհրաժեշտության, համի համար ավելացնել կանաչի և համեմունք:
4. Սոուսի մեջ ավելացնել մակարոնեղենը և բրոկոլին, խառնել մինչև լավ տաքանալը: Ըստ ցանկության, համեմել նատրիումի ցածր պարունակությամբ սոյայի սոուսով և մատուցել մանր կտրատած ռեհանի հետ: