

Τρόφιμα και άλλα που θα πρέπει να έχετε σε περίπτωση καραντίνας

Τρόφιμα και άλλα που θα πρέπει να έχετε σε περίπτωση καραντίνας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επίσημα χθες δήλωσε ότι ο κοροναϊός είναι πανδημία.

Καθώς ο ιός συνεχίζει να εξαπλώνεται, περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να τεθούν υπό καραντίνα στο σπίτι ή να επιλέξουν να απομονωθούν στο σπίτι.

Σύμφωνα με το Business Insider το Υπουργείο Εσωτερικής Ασφάλειας των ΗΠΑ συνιστά την αποθήκευση σε προμήθειες τροφίμων για δύο εβδομάδες.

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης επιβίωσης, ο Αμερικανικός Ερυθρός Σταυρός συνιστά να διατηρείτε μια προμήθεια τροφίμων και οικιακών προμηθειών, όπως τα απορρυπαντικά πλυντηρίων και τις πάνες, αν έχετε μικρά παιδιά.

Πιο συγκεκριμένα:

Για να προετοιμαστείτε θα πρέπει να διαθέτετε προμήθειες 14 ημερών για κάθε άτομο – και αντίστοιχα για το κατοικίδιο ζώο – στο σπίτι σας.

Εκεί που θα πρέπει να πέσει το βάρος είναι στην ξηρά τροφή ξηρά και στα κονσερβοποιημένα προϊόντα που είναι εύκολο να προετοιμαστούν.

Τα ξηρά αγαθά όπως το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα φασόλια και η βρώμη θα πρέπει να αποτελέσουν το θεμέλιο του αποθέματός, δήλωσε πρόσφατα στην Business Insider η Alyssa Pike, διαιτολόγος και διαχειριστής διατροφικών επικοινωνιών στο Διεθνές Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα.

Θα πρέπει επίσης να αποθηκεύσετε τρόφιμα σε κονσέρβα που περιέχουν υγρό, όπως οι ντομάτες, τα φασόλια και ο τόνος. Το πλεονάζον υγρό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μαγειρεύετε τα αποξηραμένα τρόφιμα όπως το ρύζι και τα ζυμαρικά. (Βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα ανοιχτήρι κονσερβών.)

Σημαντικά είναι και τα τρόφιμα που μας κάνουν ευδιάθετους, όπως η σοκολάτα και ο καφές, ακόμα κι αν δεν είναι απολύτως απαραίτητα. Όπως ανέφερε πρόσφατα το Business Insider, τέτοια στοιχεία μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στην ψυχική υγεία και στο ηθικό κατά τη διάρκεια της καραντίνας στο σπίτι.

Επιλέξτε προϊόντα μακράς διάρκειας

Μακαρόνια, ρύζι, όσπρια, κονσέρβες και κατεψυγμένα προϊόντα είναι ιδανικά για να προετοιμάζετε εύκολα καθημερινά γεύματα, χωρίς να έχετε το άγχος ότι πρέπει να τα καταναλώσετε γρήγορα για να μην χαλάσουν. Βέβαια, δεν εννοούμε να αδειάσετε τα ράφια του σουπερμάρκετ, αλλά να υπολογίσετε με προσοχή και σύνεση πόσα πακέτα θα χρειαζόσασταν για αυτό το διάστημα, λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν θα τρώτε κάθε μέρα κάτι από αυτά. Με 4 πακέτα από μακαρόνια, ρύζι και όσπρια στο ντουλάπι, 5-6

κονσέρβες από ψάρια και ντοματάκια, καθώς και 3-4 πακέτα από κατεψυγμένα λαχανικά και θαλασσινά έχετε καλυφθεί.

Προμηθευτείτε σνακ

Μπορεί να κλειστείτε μέσα για 14 ημέρες και να μην καταναλώνετε πολλή ενέργεια, αλλά αυτό δεν σημαίνει και ότι δεν θα πεινάτε. Εκτός από φαγητά, καλό είναι να έχετε στα ντουλάπια και το ψυγείο και σνακ, όπως ξηρούς καρπούς, μπάρες δημητριακών, αλλαντικά, τυρί, φρούτα και συσκευασμένους χυμοί φρούτων, που θα σας παρέχουν πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και βιταμίνες.

Βάλτε στην κατάψυξη κρέας και ψάρι

Το κρέας και το ψάρι είναι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη και δεν πρέπει να λείπουν από τη διατροφή μας. Ειδικά όταν κάποιος είναι άρρωστος, χρειάζεται να καταναλώνει φαγητά που θα βοηθήσουν τον οργανισμό να δυναμώσει. Τυχαία νομίζετε φτιάχνουμε κοτόσουπα κάθε φορά που κρυολογούμε; Θα χρειαστείτε κοτόπουλο, μοσχάρι και ψάρι για σούπες και άλλα φαγητά, υπολογίζοντας ότι θα τρώτε 3-4 μερίδες από αυτά ανά εβδομάδα.

Ετοιμάστε απλές συνταγές που συντηρούνται και στην κατάψυξη

Σούπες, μαγειρευτά κατσαρόλας και ψητά φούρνου όλα μπορούν αφού μαγειρευτούν να μπουν στην κατάψυξη. Μοιράστε τα σε μερίδες, σε τάπερ στην κατάψυξη, ώστε αποψύχοντας τα να έχετε έτοιμο γεύμα χωρίς να χρειάζεται να μαγειρεύετε καθημερινά. Προτίμησε απλές συνταγές, που ετοιμάζονται γρήγορα.

Έλεγε τα αποθέματα σε καφέ, τσάι και ζάχαρη

Αν αγαπάτε τον καφέ δεν υπάρχει χειρότερο σενάριο από το να μείνετε μέσα στο σπίτι 2 εβδομάδες χωρίς το αγαπημένο σας ρόφημα! Έλεγε ότι στο ντουλάπι υπάρχει αρκετός καφές και ζάχαρη και επειδή σε περιπτώσεις ιώσεων είναι απαραίτητα και τα ροφήματα βοτάνων, μην παραλείψετε και το τσάι.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά προϊόντα οικιακής υγιεινής όπως σαπούνι, απολυμαντικό χεριών, χαρτί υγείας, χαρτομάντιλα, προϊόντα γυναικείας φροντίδας αλλά και πάνες.

Απαραίτητα τουλάχιστον για 30 ημέρες τα συνταγογραφούμενα φάρμακά σας.

Επιπλέον, προκειμένου να προετοιμαστείτε για οποιαδήποτε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, συνιστάται να διατηρείτε ένα κιτ πρώτων βοηθειών στο σπίτι για να αντιμετωπίζετε κοινούς τραυματισμούς.

Τέλος, κάποιιοι που βρίσκονται σε καραντίνα στο σπίτι δήλωσαν στο Associated Press ότι είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ταινίες και σειρές και να διαβάσουν μερικά βιβλία. Σε περίπτωση καραντίνας στο σπίτι βεβαιωθείτε ότι έχετε διαθέσιμα είδη διασκέδασης, όπως βιβλία, επιτραπέζια παιχνίδια και μεριμνήστε για δραστηριότητες για τα παιδιά.

Πηγή: Business Insider

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2020/03/trofima-kai-allla-roy-tha-prepei-na-exete-se-periptvsh-karantinas.html#ixzz6HVVUq25lg>