**Цельнозерновые продукты для восстановления после коронавируса.**

Полноценный рацион питания играет одну из главных ролей в реабилитации. Именно с пищей мы должны получать все необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества. Для переболевших коронавирусом особенно полезны цельнозерновые продукты. В основном это крупы – овсянка, гречка, рис, перловка, булгур, а также цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы. Эти продукты богаты витаминами группы В и содержат значительное количество пищевых волокон, которые необходимы для восстановления работы желудочно-кишечного тракта. Также они – источник медленных углеводов, заряжают энергией надолго. Помимо этого:

**Овес.**Богат минералами и антиоксидантами, благодаря которым помогает также в профилактике сердечной недостаточности. Избегайте овсянки быстрого приготовления: обычно там высокое содержание крахмала и кукурузного сиропа. Лучшим решением станет классический «геркулес», в который можно добавить орехи и фрукты.

**Гречка.**Один из важнейших источников магния и марганца, которые способствуют нормализации работы нервной системы. Попробуйте зеленую гречка – это природное зерно гречихи, без термической обработки, которое сохраняет максимум полезных свойств.

**Булгур.**Содержит внушительное количество железа и магния, а также является важнейшим источником клетчатки и растительного белка. Зерна можно добавлять в салаты или подавать в качестве гарнира.

***Киноа.***Технически киноа – семена, а не зерна, зато белка в нем содержится больше, чем в любой другой зерновой культуре. Кроме того, это отличный источник омега-3-кислот, что делает киноа незаменимым продуктом для вегетарианцев. Попробуйте добавить его в салат или приготовить как отдельное блюдо, добавив томаты и чеснок.

***Полезный совет:***При покупке ориентируйтесь на состав, указанный на этикетке товара. Помните, что не все продукты «бурого» оттенка являются цельнозерновыми. Они могут иметь такой цвет из-за добавленных ингредиентов, например карамели. Поэтому, когда вы видите описания вроде «мультизлаковый», «богат клетчаткой» или «семь злаков», это еще ничего не значит. Внимательно читайте этикетку и ищите слово «цельные». Если цельные злаки находятся в самом начале описания состава продукта, вероятнее всего, продукт действительно цельнозерновой.

