

Рекомендации к питанию в период сезонного подъема заболеваемости простудными заболеваниями, ОРВИ и гриппом.

Каждый год в осенне-зимне-весенний период наблюдается рост заболеваемости гриппом и ОРВИ. Позаботиться о подготовке иммунной системы к сезонным вспышкам острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа необходимо заранее. Чтобы не заболеть или как можно легче перенести эти заболевания, взрослым и детям нужно использовать все методы профилактики.

Только своими силами без поддержки организм может не справиться с инфекцией, так как при дефиците жизненно важных витаминов и микроэлементов сопротивляемость организма уменьшается. Укрепить иммунную защиту организма помогут богатые витамином С и другими ценными веществами продукты питания и напитки.

Рациональная диета – один из эффективных способов профилактики гриппа. Поэтому в рацион питания нужно всегда стараться добавлять как можно больше свежих овощей и фруктов, нежирного мяса и рыбы, кисломолочных продуктов. Готовить их лучше на пару, отваривать или тушить. Так блюда сохранят максимум полезных веществ.

Что включает в себя правильное питание в период активности гриппа и ОРВИ? *Во-первых*, это соблюдение режима питания. *Во-вторых*, сбалансированный по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам рацион в соответствии с возрастными нормами. *В-третьих*, достаточное для организма суточное количество жидкости – до 1,5 - 2 литров. Самая обычная вода помогает наладить обменные процессы. Также полезно пить негазированную минеральную воду - вирусы плохо переносят щелочную среду. Жидкость не только растворяет, но и выводит из организма вредные вещества. Чтобы сделать жидкость еще полезнее, можно обогатить ее лимонным соком и медом. Употребление воды поможет избежать обезвоживания, уменьшит сухость губ и сохранит в норме секрецию слизистых оболочек дыхательных путей.

В рационе питания предпочтение стоит отдать продуктам, содержащим витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, яблоки, смородина, киви, сладкий перец, квашеная капуста, укроп, петрушка, зелёный лук, свёкла, нежирные молочные и кисломолочные продукты (творог, сметана, молоко, кефир, йогурт), твердые сыры, отварная рыба жирных сортов, телятина, курица, морковь со сметаной, изюмом или курагой, напитки из клюквы и брусники, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное) и др.

Если вы всё-таки заболели, то обратитесь к врачу и выполняйте все его рекомендации, а в питании придерживайтесь следующих правил:

Питание при гриппе и ОРВИ в первую очередь должно быть хорошо витаминизированным, содержать большое количество полезных для организма фруктов и овощей. Можно придерживаться диеты из тех же продуктов, что и при

профилактике гриппа и ОРВИ, но соблюдать ряд условий: принимать пищу не менее 4 – 5 раз в день примерно в одно и то же время, лучше всего небольшими порциями. Рекомендуется кушать как можно больше свежих фруктов и овощей, употреблять грецкие орехи, мёд, увеличить суточное количество потребляемой жидкости. Пища должна быть не горячей и не холодной, а теплой.

Исключить на период болезни следует жареную, содержащую большое количество холестерина пищу, приправы, белокочанную капусту, фрукты с твёрдой кожурой, виноград, бобы, горох, кондитерские изделия и сладости (сахар, булочки, конфеты, шоколад, варенье), газированную минеральную воду, какао, ржаной хлеб, колбасу.

Правильно питаться нужно всегда, но в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом постарайтесь употреблять больше продуктов, в составе которых присутствуют витамины. Особенно много пользы организм получит от свежей зелени, болгарского сладкого перца, отвара шиповника, лимонов и ягод.

Берегите себя, питайтесь правильно и будьте здоровы!