

Диета при простуде: пять правил, помогающих выздороветь



В ходе простудных и вирусных заболеваний, особенно в период эпидемии гриппа и ОРВИ, необходимо не только глотать таблетки и порошки, но и правильно питаться. Именно правильное питание не только благоприятно повлияет на организм в процессе болезни, но и облегчит симптомы, возникающие при подобного рода заболеваниях.

Правило первое: *витамины, витамины, и ещё раз витамины*

В ходе простуды, как известно, витамины должны стимулировать иммунную систему и защитные реакции организма. Такую защиту можно получить, включив в свой

рацион сезонные овощи и фрукты. Лучше всего витамины сохраняются в плодах с твердой кожурой.

Правило второе: *добавить противомикробных продуктов*

Разумеется, не следует забывать и о народных средствах против микробов. Конечно, речь идёт о чесноке: он полезен для организма даже в небольших количествах – прежде всего, в силу содержания в нём специального вещества аллоцина, являющегося противомикробным.

Правило третье: *жареное, острое и солёное – прочь!*

О вреде жареной, острой и солёной пищи не знает разве что ленивый. Действительно, такая пища может лишь усилить воспалённую слизистую верхних дыхательных путей и усилить отёк. Кроме этого, подобная пища окажет дополнительную нагрузку на желудочно-кишечный тракт. Вместо этой еды следует включить в рацион тушеные овощи, постные бульоны, отварную и тушёную рыбу, индейку и курицу, а также каши и кисель. Следует также сделать питание дробным – то есть, кушать часто, но понемногу.

Правило четвёртое: *пить больше жидкости*

Большое количество жидкости сможет не только увлажнить слизистые верхних дыхательных путей, но и избавить организм от токсинов. Больной человек в период простуды должен пить не менее 2,5 литров жидкости, причём это может быть не только вода. Стоит вспомнить о лечении клюквой и имбирём: Прежде всего, это клюквенный морс, который легко приготовить в домашних условиях. Имбирный чай является отличным противовоспалительным средством, а если добавить в него нескольких семян тмина – это увеличит его активность. Не устарело лечение простуды теплым молоком с медом. Не чем не хуже и малиновое варенье. Также не следует забывать и о температуре питья. Так, при боли в горле питьё должно быть тёплым, чтобы не вредить слизистой глотки. А если у человека насморк и озноб, питьё и вовсе должно быть горячим.

Правило пятое: *вспомнить о традиционных помощниках при простуде*

Если у вас нет аллергии, то нужно включить в рацион лимон. Также следует вспомнить о курином бульоне. Более лёгкий для усвоения организмом вариант – постные овощные бульоны. Ну и, конечно же, отличным противомикробным средством является имбирь.

Питайтесь правильно и больше не болейте!

Врач-гигиенист (заведующий отделом)
отдела общественного здоровья
Дервоедова Екатерина Васильевна