**Особенности питания при простудных заболеваниях**

**Все мы более или менее знаем, как лечиться при простудных заболеваниях, какие лекарства пить и почему нужно соблюдать постельный режим. Но мало кто задумывается о том, что есть во время болезни определённые продукты – не менее важно для процесса выздоровления. Каким должно быть питание при простуде, ОРЗ и гриппе?**

1. При простуде увеличивается потребность в **энергии**, которая в первую очередь обеспечивается легкоусвояемыми углеводами. Поэтому в рацион необходимо вводить овсяную, рисовую и манную каши, напитки с медом, сладкие фрукты и соки из них.
2. очень важно придерживаться определённого **питьевого** **режима**. Употреблять большое количество жидкости во время болезни стоит по следующим причинам:

* при гриппе и простудных заболеваниях нередко повышается температура, а это способствует повышенному потоотделению и поэтому провоцирует обезвоживание. Недостаток жидкости отрицательно сказывается на внутренних органах и тормозит выздоровление;
* в острый период болезни в организме начинают усиленно размножаться вирусы и бактерии, а продукты их жизнедеятельности вызывают интоксикацию, которая сопровождается головной болью, ознобом, чувством слабости, ломотой во всём теле. Большинство токсинов выводится почками, и потому нужно стимулировать работу этих органов, выпивая больше жидкости;
* полезные напитки – это хороший способ легко и быстро получить порцию витаминов, которых так не хватает ослабленному организму. Жидкие продукты мгновенно попадают в желудок и хорошо усваиваются, а все необходимые вещества сразу же проникают в кровоток.

Необходимо употреблять не менее 2 – 2,5 л жидкости в день, однако пить во время болезни можно далеко не всякий напиток. Самое доступное питьё для восполнения запасов влаги в организме – это травяной отвар. Желательно, чтобы в нём не было сахара. Сладкий ингредиент лучше заменить мёдом. Не забывайте о том, что мёд можно класть исключительно в тёплую жидкость, иначе нектар утратит свои целебные свойства. К слову, слишком горячее питьё, которое многие ошибочно считают полезным при боли в горле и ознобе, в период гриппа и простуды вообще противопоказано:

Во-первых, оно раздражает и без того воспалённую слизистую гортани.

Во-вторых, может ещё больше повысить температуру.

Поэтому любой напиток во время респираторных заболеваний можно употреблять только тёплым. В питьё также можно добавлять лимон, имбирь и различные травы с противовоспалительным и иммуномодулирующим действием.

Также медики советуют пить минеральную воду с щелочным составом (например, Боржоми). Этот напиток славится тем, что способен «вымывать» из организма задержавшиеся в нём бактерии.

Кроме того, минеральная вода отлично утоляет жажду, хорошо восполняет водный баланс и благотворно влияет на работу ЖКТ.

При простудных заболеваниях рекомендуется употреблять и несладкие ягодные морсы, например, клюквенный, и травяные настои с ромашкой, липой, мятой, и растительные отвары. Самым эффективным отваром для лечения простуды признано средство на основе шиповника – оно содержит огромное количество аскорбиновой кислоты, известной своими общеукрепляющими и антиоксидантными свойствами.

1. При недостатке **белка** нарушается синтез пищеварительных ферментов, антител, снижается бактерицидная активность сыворотки крови. Поэтому суточное количество белков при простудах должно составлять не менее 1 г/кг массы тела. При этом желательно, чтобы это были животные белки. Потому что в растительных белках могут отсутствовать некоторые аминокислоты, что может привести к нарушению синтеза белков, в том числе необходимых для иммунитета. В качестве источников животного белка используют молоко, молочнокислые продукты, творог, нежирные сорта мяса, рыбы и птицы, яйца.

Особое внимание нужно уделить куриному бульону. Благодаря наличию в курином мясе незаменимых аминокислот это блюдо является замечательным стимулятором продуцирования слизи, что делает мокроту менее вязкой и облегчает откашливание во время простудных заболеваний.

Кроме того, необходимо обогащать рацион продуктами, богатыми глутатионом. Глутатион усиливает активность иммунной системы. Этот мощный антиоксидант содержится в больших количествах в чесноке, луке, телятине, шпинате, брокколи, брюссельской капусте и грецких орехах.

1. **Овощи и фрукты** – настоящая кладезь витаминов. Кушать их можно как свежими, так и в отварном или запечённом виде. Но в период, когда организм борется с лихорадкой, предпочтение лучше все же отдать термически обработанным овощам и фруктам: это позволит уменьшить количество клетчатки и снизит нагрузку на пищеварительные органы. Особенно полезны те природные дары, которые положительно влияют на иммунную систему. Это морковь, тыква, фасоль, свёкла, спаржа, чеснок, лук, брокколи, шпинат, помидоры, огурцы, цитрусовые, яблоки, дыни и арбузы, персики. А вот злоупотреблять картофелем врачи не советуют: этот корнеплод содержит много крахмала, а крахмал известен тем, что способен загущать мокроту и слизь, тем самым замедляя устранение кашля и насморка.
2. При инфекциях значительно возрастает потребность организма в **витаминах**. Особенно ценны витамины, которые влияют на состояние иммунитета.

Прежде всего – это **витамин С**, который усиливает фагоцитарную и бактериальную активность макрофагов, стимулирует Т-систему клеточного иммунитета, обладает антиоксидантным, противовоспалительным и бронхолитическим действием. Из продуктов-источников аскорбиновой кислоты необходимо ежедневно употреблять черную смородину (можно замороженную), квашеную капусту (кстати, максимальное количество аскорбинки содержится не в самой капусте, а в рассоле), настой шиповника, сладкий красный перец.

**Витамин А** обладает иммуностимулирующим действием за счет ускорения размножения лимфоцитов и активизации фагоцитоза. Пищевые источники витамина А: печень, желток яйца, масло сливочное, твердые сыры. В простудный период следует вводить в рацион продукты, богатые бета-каротином: курагу, морковь, спаржу, свеклу, брокколи, дыню, манго, персики, розовый грейпфрут, тыкву, мандарины, помидоры, арбуз).

**Витамин В2** (рибофлавин) улучшает состояние гуморального и клеточного иммунитета, участвуя в тканевом дыхании. Витамин В2 в большом количестве содержится в дрожжах, миндале, сырах, яйцах, твороге.

**Витамин В6** (пиридоксин) улучшает иммунитет прежде всего за счет его активного участия в белковом обмене. Пищевые источники пиридоксина: субпродукты, мясо, фасоль, соя, дрожжи, фасоль, рис, пшено, гречка, картофель.

**Витамин D**повышает иммунную защиту организма. Пищевые источники витамина D: жир из печени рыб и морских животных, лосось, сельдь, скумбрия, икра, тунец, яйцо, сливки, сметана.

1. Среди **микроэлементов** важнейшим для состояния иммунной системы является цинк. В ходе научных исследований было показано, что регулярное употребление продуктов, содержащих цинк, на ранних стадиях простуды снижает продолжительность ее симптомов. Цинком богаты проросшие зерна пшеницы (содержится 12 мг цинка на 100 гр.), говяжья печень (8,4 мг на 100 гр.), свиная печень (5,9 мг на 100 гр.), чечевица ( 5 мг на 100 гр.), а также яйца, говядина, орехи, морепродукты, семена льна и подсолнечника.

В бобовых, кунжуте, арахисе также много цинка, но он связан с фитиновой кислотой, что уменьшает его всасывание и усвоение. Суточная потребность в цинке — 15-25 мг.

1. Поваренную **соль** ограничивают до 8-10 г/сут, но при значительных потерях натрия (с потом) количество соли увеличивают до 12-15 г/сут.
2. **Каши.** Кушать блюда из круп нужно для того, чтобы насытить организм легкоусваиваемыми углеводами. Это позволит быстро получить необходимую энергию и добиться чувства насыщения без переедания. Особенно рекомендованы в период развития простуды или респираторных инфекций овсяная, рисовая и гречневая каши. Последняя, кстати, – ещё один источник белка.
3. **Полезные пряности**. Речь идёт о кориандре, корице и имбире. Съесть их много не получится, да это и необязательно. Эти продукты употребляются чаще всего в составе напитков в качестве вкусной целебной добавки. Такие пряности эффективно борются с проявлениями простуды – повышенной температурой, насморком, кашлем и болью в горле.

При простуде нужно обязательно питаться дробно – 4–5 раз в день небольшими порциями. Маленькие объёмы пищи перевариваются гораздо легче, а благодаря небольшим перерывам не наступает чувства голода.

## Лучшие противопростудные продукты

### Чеснок

Самый эффективный продукт при гриппе и простуде – чеснок. Содержащийся в дольках чеснока аллицин с успехом уничтожает не только вирусы гриппа, но и другие вредные бактерии и грибки. Если вам не слишком нравится резкий вкус чеснока, его дольки можно порезать и глотать эти кусочки, не разжевывая, или можно смешивать натертый чеснок со сливочным маслом и использовать для бутербродов или же, смешав растертый чеснок с липовым медом (1: 1), принимать по столовой ложке, запивая водой. Можно использовать для профилактики гриппа сок хрена с медом, разбавленными водой (1: 1: 1) и тоже принимать по столовой ложке в день.

### Лук

Древним русским рецептом является «луковый антигриппин»: для этого необходимо натереть на терке луковицу, залить 0,5 л кипящего молока, настоять 20 минут и пить теплым по полстакана на ночь. Но помните, что хрен, лук и чеснок нужно крайне осторожно принимать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтерит, панкреатит).

### Перец

Капсаицин, содержащийся в остром красном перце и пиперин черного перца также обладают противовирусным действием и стимулируют деятельность дыхательной системы и потому в небольших количествах добавление к основным блюдам в простудный период будет полезно. Капсаицин активизирует кровообращение, улучшает отток лимфы, снижает образование слизи, расширяет бронхи — оказывает бронхолитическое и муколитическое действие, что важно для облегчения откашливания при простуде.

## Противопростудные напитки

### Чай со специями

Целым букетом полезных веществ обладает чай с кориандром, корицей и имбирем, которые оказывают противовирусный эффект, а также стимулируют потоотделение и облегчают дыхание. Для приготовления этого целебного напитка прокипятите две столовые ложки натертого свежего имбиря в двух стаканах воды в течение 15 минут, добавьте по щепотке кориандр и корицу, и дайте настояться еще 10 минут. Пить по одной трети стакана три раза в день.

### Мятный настой

Американские ученые советуют следующий рецепт противопростудного напитка: залить чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагревать 3-5 минут на медленном огне, процедить, добавить чайную ложку меда, мелко рубленный зубчик чеснока и сок из четверти лимона и выпить теплый настой на ночь. Выпивать в день необходимо не менее одного стакана.

### Мед с алоэ

Очень полезен в гриппозный период напиток из алоэ и меда. Для его приготовления берут нижние листья алоэ (возрастом не менее 3-5 лет), выдерживают в холодильнике до 2 суток, промывают, выжимают сок и смешивают с медом в пропорции 1:2. Необходимо смесь настоять в холодильнике в течение 3-4 дней, затем принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Будьте здоровы!**

Екатерина Брель,

фельдшер-валеолог

Калинковичского райЦГЭ