

Питание во время простудных заболеваний



Если вы не убереглись от респираторной инфекции, необходимо, помимо приёма фармакологических препаратов, назначенных лечащим врачом, внимательно отнестись к своему рациону.

Стоит уделить особое внимание продуктам, которые способствуют противовирусной защите и укрепляют иммунную систему.

ВИТАМИНЫ–АНТИОКСИДАНТЫ в составе фруктов и овощей. В простудный период следует вводить в рацион продукты, богатые бета-каротином (абрикосы, курага, морковь, свёкла, брокколи, персики, розовый грейпфрут, тыква, мандарин, помидор). Витамина А много в животных продуктах: печень, желток яйца, сливочное масло. Из продуктов-источников аскорбиновой кислоты необходимо ежедневно употреблять чёрную смородину (можно замороженную), квашенную капусту, настой шиповника, сладкий красный перец. Из продуктов, богатых витамином Е, необходимо употреблять миндаль, кедровые орехи, нерафинированное растительное масло, рыбий жир, лесные орехи, арахис, семена подсолнечника, проросшие зёрна пшеницы.

АМИНОКИСЛОТАМИ богат куриный бульон. Это блюдо является замечательным стимулятором продуцирования слизи, что делает мокроту менее вязкой и облегчает откашливание.

НЕЖИРНЫЕ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ напитки и творог должны составлять основу питания при простудных заболеваниях. Кисломолочные продукты богаты белком, необходимым организму для восстановления повреждённых вирусами клеток. Продукты, обогащённые бифидокультурами, особенно нужны при употреблении антибиотиков, в целях профилактики дисбактериоза.

ЧЕСНОК – популярный продукт диеты при гриппе и простуде. Содержащийся в дольках чеснока аллицин с успехом уничтожает не только вирусы гриппа, но и другие вредные бактерии и грибки.

Мощной противовирусной активностью обладают травяные чаи (с ромашкой, липовым цветом, эхинацеей, душицей и чабрецом) и настои.

Воздержитесь во время простуды:

- черный кофе обезвоживает организм, а во время простудных заболеваний для ускорения выведения из организма продуктов метаболизма необходимо большое количество жидкости.

- простые сахара крайне нежелательны (сахар, кондитерские изделия, конфеты). Под действием большого количества углеводов нарушается работа защитных клеток крови, которые являются основными в борьбе с инфекцией. Замените фруктовые соки промышленного производства на ягодные морсы или травяные чаи без сахара.