



Питание при гриппе и простуде

Что можно есть во время гриппа?

Питание при гриппе в первую очередь должно быть хорошо витаминизированным, содержать большое количество полезных для организма

фруктов и овощей повышающих иммунитет организма.

Питаться больному необходимо многократно, не менее 4 – 5 р. в день, но лучше всего не большими порциями.

Употреблять пищу следует примерно в одно и то же время.

Пищу рекомендуется хорошо отваривать, следует, как можно меньше употреблять жареных и жирных продуктов питания.

В остром периоде болезни рекомендуется, как побольше кушать свежих фруктов и овощей, чтобы укреплять иммунно - защитные силы организма с целью повышения борьбы организма с возникшей инфекцией.

продукты при гриппе должны соответствовать определенной лечебной диете которая включает в себя:

-свежие фрукты, содержащие большое количество вит. С, который обладает хорошим противовирусным действием (яблоки, апельсины, мандарины, смородина, лимон);

-овощи (перец, укроп, чеснок, петрушка, зеленый лук, морковь, свекла) рекомендуется кушать регулярно;

-мясо (курятина, телятина);

-бульон, не жирный супчик с курятины, способствует противовирусному действию;

-чеснок, употребляйте его регулярно в период эпидемии гриппа, в нем содержится большое количество антибактериальных и противовирусных веществ;

-морская рыба, приготовленная на пару;

- молочные каши (рисовая, овсяная, перловая); кисломолочные продукты (творог, сметана, кефир, молоко, йогурт), содержат большое количество микроэлементов кальция и магния, укрепляющих иммунно - защитные силы организма;

-орехи (ежедневное употребление грецких орехов в период эпидемии гриппа, значительно ускоряет период выздоровления);

-мед, рекомендуется кушать по 1 ст. л. ежедневно, лучше всего с горячим молоком. Оказывает противовирусное, антибактериальное, а так же обволакивающее действие.

Что рекомендуется исключить:

- жареную, содержащую большое количество холестерина пищу;
- кондитерские изделия и сладости (сахар, булочки, конфеты, шоколад, варенье); -алкогольные (спиртные) изделия;
- консервация;
- кофе;
- сильногазированная минеральная вода;
- какао;
- ржаной хлеб;
- колбасу.

Что необходимо пить при гриппе?

Регулярное употребление теплой жидкости во время гриппа и ОРВИ является одним из основных методов лечения существующей болезни.

Простудные заболевания регулярно забирают с организма большое количество нужной для него жидкости, тем самым, постепенно высушивая все слизистые оболочки.

Ежедневное обильное питье восстанавливает влажность слизистых оболочек и улучшает противовоспалительные свойства организма в борьбе с инфекцией. В период гриппа рекомендуется постоянно, на протяжении всего дня

- употреблять воду,
- фруктовые соки,
- горячий чай с медом,
- кипяченое молоко,
- морс,
- компот и др.

В среднем, ежедневно необходимо выпивать не менее 1,5 – 2 л. жидкости.

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии