

Что включает в себя правильное питание в период активности гриппа и ОРВИ? **Во-первых,** это

соблюдение режима питания – минимум завтрак, обед, ужин в одно и то же время.

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.

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.

Пейте минеральную воду – вирусы плохо переносят щелочную среду. Съедайте не менее зубчика чеснока в день, это не только поддержит иммунную систему, но и благоприятно скажется на состоянии кровеносных сосудов.

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

Питание при гриппе 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. Пища должна быть хорошо проварена, с как можно меньшим содержанием жареных и жирных продуктов питания. В остром периоде болезни рекомендуется есть как можно больше свежих фруктов и овощей, употреблять грецкие орехи, мёд, увеличить суточное количество потребляемой жидкости до 3 литров в сутки.

Исключить на период болезни следует жареную, содержащую большое количество холестерина пищу, жгучие приправы, белокочанную капусту, фрукты с твёрдой кожурой, виноград, бобы, горох, кондитерские изделия и сладости (сахар, булочки, конфеты, шоколад, варенье), алкогольные (спиртные) изделия, консервацию, кофе,

сильногазированную минеральную воду, какао, ржаной хлеб, колбасу. Ни в коем случае во время болезни не употребляйте фаст-фуд!

Очень часто мудрый организм сам сигнализирует о своих потребностях пропажей аппетита. Поэтому, если есть не хочется – не заставляйте себя через силу. Что касается якобы исконно русского средства для профилактики болезни – 50 грамм водки – следует отметить, что любой алкоголь влияет на увеличение выведения из организма жидкости. Эта ситуация заболевшему только вредит, ведь обезвоженный организм дольше выздоравливает.

Как долго придерживаться лечебной диеты? Переходить с диеты на общий стол лучше постепенно, в течение как минимум недели после выздоровления. Как правило, после исчезновения симптомов острой вирусной инфекции организму требуется еще от 5 до 10 дней для полного выздоровления. Поэтому не стоит спешить и возвращаться к привычному для семьи типу питания.

Берегите себя, питайтесь правильно и будьте здоровы!