

Не зависимо от того, здоровы ли вы или уже заболели, необходимо всегда соблюдать общие принципы правильного питания:

1. Режим питания. В идеале – завтрак, обед, ужин, два перекуса в одно и то же время. Если нет возможностей для частого приема пищи, то должны быть минимум завтрак, обед, ужин.

2. Сбалансированный по белкам, жирам, углеводам, витаминам и микроэлементам рацион в соответствии с возрастными нормами.

3. Достаточное для организма суточное количество жидкости – до 1,5 - 2 литров.

В период распространения вирусных инфекций и риска заболеть ими 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), каши. Другими словами, употреблять те продукты, которые не будут перегружать организм своей энергоемкостью и поддержат иммунитет. Вирусы плохо переносят щелочную среду, поэтому стоит включить в водный баланс минеральную воду. Щелочную среду помогут создать овощи, ягоды, фрукты, зелень.

В период болезни питание 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, 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 кушать как можно больше свежих фруктов и овощей, употреблять грецкие орехи, мёд, увеличить суточное количество потребляемой жидкости до 3 литров в сутки.

На период болезни следует исключить 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 употреблять фаст-фуд! Этот тип еды вреден даже для здорового организма и вызывает сбои в обмене веществ. Отдельный вопрос – лечение с помощью спиртного. Любой алкоголь влияет на увеличение выведения из организма жидкости. Для заболевшего, испытывающего дефицит жидкости, употребление алкоголя усугубляет этот дефицит. Обезвоженный организм дольше выздоравливает.

Очень часто во время болезни, особенно в острый период, пропадает аппетит. Если есть не хочется – не заставляйте себя через силу, отсутствием аппетита организм сам сигнализирует о своих потребностях. Лучше выпить воды, морса, компота, некрепкого чая или минеральной воды.

Период болезни по длительности у каждого человека свой, но в среднем до начала восстановления организма проходит 7-10 дней. Поэтому 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 5 - 10 дней для полного выздоровления.

Лучшей защитой от гриппа является прививка, которая ставится в осенний период в преддверии начала эпидемии гриппа и позволяет организму легче перенести острую респираторную инфекцию. К сожалению, от остальных ОРВИ прививка не защищает. От коронавирусной инфекции также пока нет защитной прививки.

Поэтому профилактику этих заболеваний нужно проводить другими способами: носить маски и перчатки в общественных местах, чаще мыть руки с мылом, пользоваться антисептиком, соблюдать социальную дистанцию 1,5–2 метра, снизить количество контактов, избегать мест массового скопления людей, создать условия для нормальной работы иммунитета, а именно:

- не пренебрегать календарем прививок, в том числе ежегодной вакцинацией против

гриппа;

- придерживаться полноценного по количеству и составу питательных веществ, витаминов и микроэлементов питания (с акцентом на белок, который является основным строительным материалом для клеток иммунной системы);

- обеспечить нормальный ночной сон - во сне образуются новые иммунные клетки;

- избегать стрессов и сохранять хорошее настроение, поскольку они также ведут к снижению сопротивляемости организма. Ведь наши иммунная, нервная и гормональная системы работают в постоянном взаимодействии;

- поддерживать себя в нормальной физической форме, больше бывать на свежем воздухе. Хорошее кровообращение позволяет клеткам иммунной системы достичь всех уголков нашего организма и выполнять свою защитную функцию;

- своевременно и полностью лечиться от любых инфекционных заболеваний.

Только применять их надо не за два-три дня до болезни, а за два-три месяца и придерживаться их в течение всего периода угрозы распространения инфекции - практика показывает, что в этом случае люди гораздо меньше подвержены респираторным и вообще инфекционным заболеваниям.

Многим кажется, что это чересчур просто и неэффективно. Но за этими методиками - вековая практика.