

В сезон роста заболеваемости острыми респираторными инфекциями бороться с болезнью можно не только с помощью лекарств. Диетологи считают, что правильное, здоровое питание поможет не заболеть даже в разгар эпидемии.

Защититься от болезни помогут «ударные» дозы витаминов С, А, Е. Рекордсмены по содержанию С – цитрусовые, киви, зеленый перец, капуста брокколи. И незаморские продукты – квашеная капуста и настой шиповника.

Бета-каротин (провитамин А) «поставляют» морковь, шпинат, тыква. Витамином Е богаты орехи (лучше употреблять смесь: кешью, грецкие, кедровые), блюда из печени, растительное масло. Кстати, ради профилактики простуды стоит как лекарство ежедневно употреблять две столовые ложки оливкового масла. Это натуральный и безвредный иммуностимулятор: оно богато полифенолами, которые защищают клетки от проникновения вирусов. Много полифенолов и в красном вине – в сезон простуд его полезно выпивать по бокалу.

Среди защитников организма и микроэлементы: селен, магний, цинк. А значит, в меню должны быть блюда из свинины, яйца, курятина. Выработке фагоцитов (защитных клеток) способствуют блюда из бобовых.

И не забывайте о кисломолочных продуктах, они поддерживают в хорошем рабочем состоянии микрофлору кишечника, которая очень важна для усиления иммунной защиты.

Лекарства от природы

Избежать простуды не удалось? Не увлекайтесь лекарствами! Первое правило – обильное питье: это увлажнит слизистую верхних дыхательных путей, поможет «смыть» вирусы и токсины. При кашле и насморке - чем горячее чай, тем лучше, но если болит горло, пить можно только теплое, иначе воспаление слизистой рта и глотки может усилиться. В чай добавляют малину, мед.

Полезны и аптечные травяные чаи с шалфеем, ромашкой, чабрецом. Снизить температуру помогут морсы из клюквы и брусники. Фруктовые соки желательно пить свежеежатые, а не консервированные и обязательно наполовину разбавлять их водой, чтобы не раздражать слизистые. Очень полезны и кисели, особенно черничный, он помогает отхождению мокроты при кашле.

Часто и понемногу

В начале болезни есть совершенно не хочется, это естественная реакция организма: он ожесточенно отражает атаку вирусов, ему «некогда» отвлекаться на переваривание пищи. День-два можно и поголодать, но обеспечить хотя бы минимальную подпитку энергией необходимо. Два главных принципа в питании в это время – легкая еда и дробное питание, через каждые 2–3 часа. То есть можно съесть омлет из одного яйца, запив чаем с лимоном.

В следующий раз – две столовые ложки творога или выпить стакан молока (низкой жирности) с медом. Другие варианты – чашка какао или крепкого куриного бульона.

Кстати, куриный бульон – отличный борец с простудой: благодаря цистеину, он снимает отечность слизистой оболочки и заложенность носа, разжижает мокроту, переводя кашель из сухого в мокрый и тем самым предупреждая возможные осложнения. Но варить бульон надо обязательно из целой курицы – максимум «лечебных» веществ дают кожа и лапы птицы.

Быстрее восстановиться!

Болезнь позади, теперь организм должен быстрее восстановиться. Главная ставка – на белки, витамины и минералы. В меню обязательно нужно включить рыбу, нежирное мясо, блюда из бобовых. Полезно ежедневно съедать бутерброд с икрой (кстати, порция красной лососевой икры сейчас обходится дешевле, чем ломтик сыра).

А вот о сосисках, колбасах, пельменях пока лучше забыть. Как и о сладостях (исключение – черный шоколад). Нужно ограничить потребление белого хлеба (вместо него лучше есть зерновой), макарон. День лучше всего начинать с каш, но не из пакетиков, а натуральных, а заканчивать стаканом биокефира или простокваши. В полдник вместо чая или кофе предпочтительнее тан.

Не забывайте о натуральных витаминах, но после болезни не обойтись и без аптечных. Остановите свой выбор на витаминно-минеральных комплексах, используя их по такой схеме: месяц приема, неделя – перерыв и затем новый курс.

Будьте здоровы!