

# Правила питания при простуде

## Правило 1. Энергия для организма

При простуде увеличивается потребность в энергии, которая в первую очередь обеспечивается легкоусвояемыми углеводами. Поэтому в рацион необходимо вводить овсяную, рисовую и манную каши, напитки с медом, сладкие фрукты и соки из них.

## Правило 2. Побольше белков...

При недостатке белка нарушается синтез пищеварительных ферментов, антител, снижается бактерицидная активность сыворотки крови. Поэтому суточное количество белков при простудах должно составлять не менее 1 г/кг массы тела. При этом желательно, чтобы это были животные белки. Потому что в растительных белках могут отсутствовать некоторые аминокислоты, что может привести к нарушению синтеза белков, в том числе необходимых для иммунитета. В качестве источников животного белка используют молоко, молочнокислые продукты, творог, нежирные сорта мяса, рыбы и птицы, яйца.

Особое внимание нужно уделить куриному бульону. Благодаря наличию в курином мясе незаменимых аминокислот это блюдо является замечательным стимулятором продуцирования слизи, что делает мокроту менее вязкой и облегчает откашливание во время простудных заболеваний.

Кроме того, необходимо обогащать рацион продуктами, богатыми глутатионом. Глутатион усиливает активность иммунной системы. Этот мощный антиоксидант содержится в больших количествах в чесноке, луке, телятине, шпинате, брокколи, брюссельской капусте и грецких орехах.



### **Правило 3. ...а жиров — поменьше!**

Из животных жиров отдавать предпочтение можно разве что молочным продуктам и сливочному маслу. Причем сливочное и растительное (до 10 г) масла следует добавлять в готовые блюда, а не использовать для жарения.

### **Правило 4. Углеводы должны быть «правильными»**

Простые углеводы нужно увеличить в рационе. Пейте соки, овощные отвары, кисели, компоты, чай с медом, лимоном, вареньем. Ограничьте лишь продукты, усиливающие процессы брожения в кишечнике (виноград, груши) и содержащие грубую клетчатку (свежая белокочанная капуста).



### **Правило 5. Витамины**

При инфекциях значительно возрастает потребность организма в витаминах. Особенно ценны витамины, которые влияют на состояние иммунитета.

Прежде всего — это **витамин С**, который усиливает фагоцитарную и бактериальную активность макрофагов, стимулирует Т-систему клеточного иммунитета, обладает антиоксидантным, противовоспалительным и бронхолитическим действием. Из продуктов-источников аскорбиновой кислоты необходимо ежедневно употреблять черную смородину (можно замороженную), квашеную капусту (кстати, максимальное количество аскорбинки содержится не в самой капусте, а в рассоле), настой шиповника, сладкий красный перец.

**Витамин А** обладает иммуностимулирующим действием за счет ускорения размножения лимфоцитов и активизации фагоцитоза. Пищевые источники витамина А: печень, желток яйца, масло сливочное, твердые сыры. В простудный период следует вводить в рацион продукты, богатые бета-каротином: курагу, морковь, спаржу, свеклу, брокколи, дыню, манго, персики, розовый грейпфрут, тыкву, мандарины, помидоры, арбуз).

**Витамин В2** (рибофлавин) улучшает состояние гуморального и клеточного иммунитета, участвуя в тканевом дыхании. Витамин В2 в большом количестве содержится в дрожжах, миндале, сырах, яйцах, твороге.

**Витамин В6** (пиридоксин) улучшает иммунитет прежде всего за счет его активного участия в белковом обмене. Пищевые источники пиридоксина: субпродукты, мясо, фасоль, соя, дрожжи, фасоль, рис, пшено, гречка, картофель.

**Витамин D** повышает иммунную защиту организма. Пищевые источники витамина D: жир из печени рыб и морских животных, лосось, сельдь, скумбрия, икра, тунец, яйцо, сливки, сметана.

### **Правило 6. Макро-полезные микроэлементы**

Среди микроэлементов важнейшим для состояния иммунной системы является цинк. В ходе научных исследований было показано, что регулярное употребление продуктов, содержащих цинк, на ранних стадиях простуды снижает продолжительность ее симптомов. Цинком богаты проросшие зерна пшеницы (содержится 12 мг цинка на 100 гр.), говяжья печень (8,4 мг на 100 гр.), свиная печень (5,9 мг на 100 гр.), чечевица ( 5 мг на 100 гр.), а также яйца, говядина, орехи, морепродукты, семена льна и подсолнечника.

В бобовых, кунжуте, арахисе также много цинка, но он связан с фитиновой кислотой, что уменьшает его всасывание и усвоение. Суточная потребность в цинке — 15-25 мг.

### **Правило 7. Соль и жидкость — в меру**

Поваренную соль ограничивают до 8-10 г/сут, но при значительных потерях натрия (с потом) количество соли увеличивают до 12-15 г/сут. Также при лихорадке нужно выпивать большое количество свободной жидкости (2-2,5 л/сут).

### **Правило 8. Стимулируем аппетит**

При простуде важно сохранять аппетит, поэтому можно включать иногда те продукты и блюда, которые больной любит, и не предлагать тех, которые требуют усилий со стороны ослабленного пищеварения (жесткие части мяса, твердые сорта сырых яблок, курица с кожицей).

### **Правило 9. Хрустящей корочке — нет!**

При кулинарной обработке продуктов используйте только варку в воде или на пару. Запрещено жарение и запекание до корочки в духовке. Температура холодных блюд должна быть не ниже 15 °С, горячих — не выше 65 °С. Питание должно быть дробным, 5-6-разовым, небольшими порциями на один прием.

## Лучшие противопростудные продукты

### Чеснок

Самый эффективный продукт при гриппе и простуде — чеснок. Содержащийся в дольках чеснока аллицин с успехом уничтожает не только вирусы гриппа, но и другие вредные бактерии и грибки. Если вам не слишком нравится резкий вкус чеснока, его дольки можно порезать и глотать эти кусочки, не разжевывая, или можно смешивать натертый чеснок со сливочным маслом и использовать для бутербродов или же, смешав растертый чеснок с липовым медом (1: 1), принимать по столовой ложке, запивая водой. Можно использовать для профилактики гриппа сок хрена с медом, разбавленными водой (1: 1: 1) и тоже принимать по столовой ложке в день.

### Лук

Древним русским рецептом является «луковый антигриппин»: для этого необходимо натереть на терке луковицу, залить 0,5 л кипящего молока, настоять 20 минут и пить теплым по полстакана на ночь. Но помните, что хрен, лук и чеснок нужно крайне осторожно принимать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, энтерит, панкреатит).

### Перец

Капсаицин, содержащийся в остром красном перце и пиперин черного перца также обладают противовирусным действием и стимулируют деятельность дыхательной системы и потому в небольших количествах добавление к основным блюдам в простудный период будет полезно. Капсаицин активизирует кровообращение, улучшает отток лимфы, снижает образование слизи, расширяет бронхи — оказывает бронхолитическое и муколитическое действие, что важно для облегчения откашливания при простуде.

## Противопростудные напитки

### Чай со специями

Целым букетом полезных веществ обладает чай с кориандром, корицей и имбирем, которые оказывают противовирусный эффект, а также стимулируют потоотделение и облегчают дыхание. Для приготовления этого целебного напитка прокипятите две столовые ложки натертого свежего имбиря в двух стаканах воды в течение 15 минут, добавьте по щепотке кориандр и корицу, и дайте настояться еще 10 минут. Пить по одной трети стакана три раза в день.

## **Мятный настой**

Американские ученые советуют следующий рецепт против простудного напитка: залить чайную ложку мяты перечной стаканом кипятка, нагревать 3-5 минут на медленном огне, процедить, добавить чайную ложку меда, мелко рубленный зубчик чеснока и сок из четверти лимона и выпить теплый настой на ночь. Выпивать в день необходимо не менее одного стакана.

## **Мед с алоэ**

Очень полезен в гриппозный период напиток из алоэ и меда. Для его приготовления берут нижние листья алоэ (возрастом не менее 3-5 лет), выдерживают в холодильнике до 2 суток, промывают, выжимают сок и смешивают с медом в пропорции 1: 2. Необходимо смесь настоять в холодильнике в течение 3-4 дней, затем принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.