

# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ



Отступили холода — и тут же заявили о себе грипп и простуда. Не в морозы, а именно в оттепель риск подхватить вирус наиболее высок. И если у вас не получилось уберечься от инфекции, необходимо, кроме аптечных микстур и порошков, внимательно отнестись к построению своего рациона. Стоит сделать упор на те продукты, которые способствуют противовирусной защите и укреплению иммунной системы, а, следовательно, помогают организму и предотвращают развитие осложнений.

## 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, говяжья печень, свиная печень, чечевица, 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.

**Будьте здоровы, и пусть никакие простуды  
не помешают Вам жить в удовольствие!**

*Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.*