

Эксперт советует



Правильное питание, как профилактика гриппа и ОРВИ

Согласно методическим рекомендациям МР 3.1.0140-2018 «Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных инфекций» здоровое питание является одним из мероприятий по повышению устойчивости организма к возбудителям гриппа и ОРВИ. Соблюдение правил здорового питания и рационального потребления питьевой воды хорошего качества позволяет не только обеспечить организм необходимым количеством энергии, пищевых и биологически активных веществ, но и сохранить и укрепить здоровье, повысить адаптационный потенциал организма

В период эпидемии гриппа и ОРВИ ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С (яблоки, смородину, лимоны, апельсины, мандарины, киви, квашеную капусту, перец, укроп, петрушку, зелёный лук, морковь, свёклу, варите морсы из брусники и клюквы). Витамин С увеличивает выработку собственного интерферона организма (интерферон – основное противовирусное средство естественного происхождения).

Пейте минеральную воду – вирусы плохо переносят щелочную среду.

Съедайте не менее зубчика чеснока в день. Ешьте рыбу, курицу, телятину, богатые животным белком для строительства иммунных клеток. Не забывайте про молочные каши (рисовая, овсяная, перловая) и нежирные кисломолочные продукты (творог, сметана, молоко, кефир, йогурт). Соблюдайте режим питания – приём пищи должен быть 3-4 раза в день.

Если вы всё-таки заболели, то соблюдайте следующие рекомендации. 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: 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!

При потере аппетита не стоит заставлять себя или своих близких есть через силу. Важно прислушиваться к своему организму.

Как долго придерживаться лечебной диеты? 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. Переходить с диеты на общий стол лучше постепенно, в течение как минимум недели после выздоровления.

Помните! Лучшее средство от болезни – её профилактика. Будьте здоровы!