#### **Особенности питания в сезон простуд**

В осенний период отмечается рост острых респираторных вирусных заболеваний. Причем от ОРВИ в равной степени страдают и взрослые, и дети. Однако, для полноценного лечения простуд одного приема лекарственных препаратов недостаточно. Лекарственную терапию необходимо дополнять правильным питанием.

Питание при простуде играет немаловажную роль. Еда должна способствовать укреплению иммунитета и облегчению симптомов заболевания, но при этом не должна оказывать большую нагрузку на пищеварительный тракт.

Существует несколько элементарных правил, которых следует придерживаться, подбирая больному ОРВИ оптимальный рацион.

В самом начале острой респираторной вирусной инфекции не стоит заставлять заболевшего насильно есть. В это время отсутствие аппетита является абсолютно нормальной реакцией человеческого организма на вирусную инфекцию.

Оптимальный питьевой режим. Минимальный объем потребляемой жидкости должен быть не меньше двух литров в день. Обильное потребление жидкости поможет пациенту пропотеть, позволит вывести из организма токсины и даст ему энергию на борьбу с инфекцией. Обратите внимание, оптимальная температура потребляемой жидкости при ОРВИ должна равняться 36-40 градусам. Это объясняется очень просто. Эти значения примерно отражают температуру тела пациента. Значит, организму не нужно будет прикладывать дополнительные усилия для того, чтобы дополнительно согревать или охлаждать употребляемое питье.

В течение всего заболевания питание должно быть легким. Это позволит максимально быстро и без лишних затрат энергии усваивать потребляемые продукты. Пища не должна быть слишком холодной, горячей или грубой.

Полезные продукты при простуде:

* — максимум фруктов и овощей, богатых клетчаткой и витаминами, которые можно употреблять как в сыром виде, так и отварными и запеченными;
* — белки растительного происхождения: к ним относятся орехи, бобовые, пшеничные и овсяные отруби;
* — легкоусваеваемые углеводы: каши из гречневой, овсяной и рисовой крупы;
* — цитрусовые: апельсины, лимоны, мандарины, помело;
* — лук и чеснок как мощные антимикробные продукты;
* — овощные и куриный бульоны;
* — отварное нежирное мясо;
* — нежирные кисломолочные продукты: ряженка, простокваша, кефир, йогурт.

Здоровый рацион при простуде требует отказа от продуктов, которые негативно сказываются на работе ЖКТ:

* — алкогольные напитки в любом виде и количествах из-за риска обезвоживания. Кроме того, спиртные напитки разрушают аскорбиновую кислоту в организме болеющего человека, что снижает способность организма сопротивляться инфекции;
* — жареная, жирная пища, копченые и маринованные продукты – пищеварительной системе больного будет тяжело справиться с нагрузкой при переваривании такой еды;
* — ограничить употребление поваренной соли до 5 г в сутки;
* — фастфуд, чипсы;
* — кофе – относится к мочегонным напиткам, может усугубить обезвоживание.

*Заведующий отделением общественного здоровья Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии А.В.Степанькова*