

Боремся с гриппом! Как правильно питаться, чтобы не заболеть?

В феврале, когда иммунитет заметно ослаблен долгой зимой, наиболее активны различные вирусные заболевания, в том числе и грипп. Защититься от них поможет не только личная гигиена, но и правильное питание. О том, почему в это время особенно важно включить в рацион кисломолочные продукты и исключить сахар, рассказывает специалист по здоровому питанию, д.м.н., профессор, генеральный директор компании «ЛЕОВИТ нутрио» Татьяна Пилат.

Всем, кто хотят защитить себя и близких от болезни, следует позаботиться о наличии в питании полноценного белка, кальция, витаминов и достаточного количества жидкости, а также поддержать свой иммунитет с помощью различных биодобавок. Так что же должно быть в рационе?

Источники полноценного белка

Морская рыба (минтай, хек, треска), мясо, курица, твердый сыр, яйца. Содержащиеся в практически всех мясных продуктах цинк и железо обладают антивирусной и антиоксидантной активностью.

Источники кальция

Нежирный творог, кисломолочные продукты (натуральные йогурты, кефир). Кальций уменьшает проницаемость сосудов, оказывает противовоспалительное действие и облегчает насморк. Бифидо- и лактобактерии из натуральных йогуртов способствуют поддержанию «кишечного» иммунитета, а значит, и повышают силы всего организма.

Источники витаминов

Витаминизированные напитки (кисели, компоты), обогащенные фруктовые и овощные соки, морсы из замороженных ягод (черной смородины и шиповника), травяные чаи и отвары. В результате воспалительных процессов в организме образуются свободные радикалы, их необходимо нейтрализовать, именно этим и занимаются витамины-антиоксиданты: С, А, Е. Витамин С, биофлавоноиды и пантотеновая кислота способствуют выработке в организме противовоспалительных веществ.

Жидкость не менее 1500 – 2 000 мл в день

Лучше всего вода комнатной температуры, но подойдут травяные чаи и отвары, компоты, морсы. Жидкость помогает снизить риск возможных осложнений инфекции на внутренние органы.

Биологически активные добавки к пище (в т.ч. витаминно-минеральные комплексы)

Приобрести их можно в аптеке и в специализированных отделах супермаркетов. Биологически активные добавки к пище позволят вам получить необходимые пищевые вещества (витамины, микроэлементы) даже в том случае, если вы по какой-то причине вынуждены ограничивать себя в питании.

От каких продуктов лучше отказаться?

Следует исключить легкие углеводы, то есть простые сахара (конфеты, добавленный сахар). Вместо них лучше использовать мед или сухофрукты, если, конечно, на них нет аллергии. Не пейте холодные или очень горячие напитки, а также сократите употребление острого, соленого и маринованного.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Источник: <https://www.baby24.lv/ru/story/1106126462>