



В холодное время года погода дарит нам не только возможность полюбоваться зимними красотами, но и почувствовать на себе «прелести» этого времени года – ОРЗ и грипп. И простуду и грипп вызывают вирусы. Их много, и все они разные, чем и объясняется тот факт, что в некоторых случаях заболевание длится дольше, чем в других и различается симптомами. Общие симптомы для обоих заболеваний – слабость, кашель и насморк. Активная фаза гриппа длится в среднем около недели (хотя остаточные явления – слабость, упадок сил, депрессия – могут сохраняться ещё несколько недель после исчезновения острых симптомов). Восстановление сил после простуды обычно занимает меньше времени, чем после гриппа.

**Правильное питание** при заболевании гриппом может не только ускорить выздоровление, но и предупредить развитие осложнений.

Что касается питания больного при острых инфекционных заболеваниях, то здесь долгое время действовал принцип: **«нужно много есть, чтобы набраться сил»**. Сегодня нам известно, что отсутствие аппетита – очень мудрая реакция нашего организма. Он сосредоточен на том, чтобы всеми силами бороться с болезнью, сам переключает себя на режим голодания. Больной поступит разумно, если будет рассматривать отсутствие аппетита как экономию энергии со стороны своего организма и не будет создавать ему дополнительную нагрузку – переваривание пищи.

Когда организм «перевалил через гору», появляется желание поесть чего-нибудь свежего, например **салата из фруктов и овощей**. Эти продукты содержат **витамины, минеральные соли**, которые особенно нужны выздоравливающему организму. Благодаря балластным веществам, содержащимся в них, они активизируют деятельность пищеварительных органов. При отчётливом улучшении состояния больного ему можно давать чайные сборы, выводящие из организма яды.

При высокой температуре в организме происходит снижение ферментативной активности желудочно-кишечного тракта, в связи с чем в первые дни заболевания рекомендуется **разгрузочная диета**, а можно денёк-другой и поголодать.





Для уменьшения интоксикации организма пить побольше жидкости. Витамины С и Р укрепляют стенки кровеносных сосудов, поэтому **диету насыщают продуктами, богатыми и тем и другим витамином.**

Полезен сок редьки с мёдом (по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение недели) и настой шиповника (100 г. ягод заваривают в 1 л. Воды в термосе). Витамин А и каротин способствует регенерации эпителия дыхательных путей.

Пищу следует принимать 5-6 раз в день, малыми порциями (не более 300 г. на приём) При гриппе из рациона исключают как

**холодные, так и очень горячие напитки и блюда) При диете при лечении гриппа разрешаются:**

- шиповник, чёрная смородина, черноплодная рябина, лимоны;
- овощи и мясо (предпочтительнее протёртые)
- кисломолочные напитки, грецкие орехи.

Диета характеризуется пониженной калорийностью за счёт уменьшения жиров, углеводов и в меньшей степени - белков. Содержание витаминов и жидкостей в рационе повышено. При разнообразии продуктового набора преобладают легкоперевариваемые, не вызывающие метеоризм и запоры продукты и блюда. Исключены источники грубой клетчатки, жирные, солёные, трудноперевариваемые продукты и блюда. Пищу употребляют в рубленом виде, варят в воде или на пару. Блюда подают горячими (55-60 С) или холодными (не ниже 12 С). Хорошо добавлять в блюда пшеничные отруби – для профилактики запоров, больше использовать овощи. Пищу принимают 5-6 раз в день, небольшими порциями.

При диете разрешаются:

- хлеб и мучные изделия (хлеб пшеничный из муки высшего или 1-го сорта, подсушенный или сухари, сухое несдобное печенье и бисквит);
- некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями, суп-пюре из мяса, слизистые отвары из крупы с бульоном, бульоны (или овощные отвары) с манной, рисовой и овсяной крупой, вермишелью, овощами в виде пюре;
- нежирные сорта мяса и птицы (в мелко рубленном или протёртом виде), котлеты, фрикадельки, пюре, суфле, нежирные сорта рыбы (кожу удаляют), куском или в виде фарша, котлет;
- кефир, кисломолочные продукты, свежий творог и изделия из него, сметана нежирная, тёртый неострый сыр. Молоко и сливки можно добавлять в блюда. Яйца всмятку, паровые и белковые омлеты;

- протёртые, хорошо разваренные, полужидкие и полувязкие каши с добавлением молока, бульона, а также в виде пудингов, суфле, из крупы манной, молотой гречневой, риса, геркулеса; отварная вермишель;
- картофель, морковь, свёкла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, спелые томаты (можно в виде пюре, картофельных зраз, суфле, пудинги);
- фрукты, ягоды (в сыром виде), спелые мягкие фрукты, ягоды (сладкие или кислосладкие, лучше протёртые), печеные яблоки, муссы, кисели, компоты, желе, кисель молочный, Сахар, мёд, варенье, джем, пастила, мармелад.

**Здоровая сильная иммунная система более приспособлена к сопротивлению инфекции. Как только вы вылечитесь от гриппа, убедитесь, что ваш рацион состоит из большого количества фруктов и овощей, и бобов с большим содержанием фитохимических веществ.**