***Как питаться, чтобы не заболеть гриппом.***

В период вирусных заболеваний важно, чтобы питание было разнообразным и сбалансированным. Недостаток витаминов и микроэлементов негативно сказывается на общем состоянии организма — истощает его, делает уязвимым.

Для защиты от вирусов необходимы аскорбиновая, лимонная и другие органические кислоты, витамин Е, цинк, селен, медь, марганец, йод, железо. Сочетание этих элементов делает иммунитет более прочным.

Однако не стоит приступать к процессу витаминизации с излишним рвением. Организм можно перегрузить даже полезными веществами.

Следует ограничить себя в употреблении сладостей и кондитерских изделий. При избытке сахара очень сильно расходуются кислоты в организме. Поэтому чем больше ешь сладкого, тем больше кислоты требуется. Если же начать есть лимоны и апельсины тоннами, чтобы компенсировать дефицит кислоты, можно вызвать раздражение желудка и кишечника.

Сладкое лучше заменить медом и сухофруктами — они более полезны и не содержат избыточного жира.

Если страдаете заболеваниями желудка и кишечника, надо заняться их профилактикой, дабы болячки не давали знать о себе в период гриппа и тем самым не ослабляли иммунитет".

**Вода с лимоном**

В период эпидемии нужно взять за правило — начинать утро со стакана воды с лимоном: вода должна быть комнатной температуры, а лимона достаточно и одной дольки. В такой коктейль можно добавить немного меда.

В течение дня следует выпивать этого напитка такое количество, чтобы уходила половинка, а то и целый лимон. Таким образом, можно наполнить организм лимонной и аскорбиновой кислотами, которые и поднимают сопротивляемость организма. Помимо этого цитрус благотворно влияет на кровеносную систему, в частности — способствует укреплению сосудов.

Норма аскорбиновой кислоты в сутки — 70 г. Во время же гриппа рекомендуется увеличить ее потребление в 7 раз — до 500 мг в сутки.

**Каши (овсяная, гречневая, рисовая)**

Для повышения сопротивляемости организма вирусам важен селен. Хороший его источник — каши. В процессе их приготовления он не вываривается, что происходит при термической обработке других продуктов, в которых он содержится.

Селеном богат и чеснок. Однако по причине чрезмерной ароматичности этого овоща, есть его на протяжении всего дня не получается.

**Апельсины, мандарины, грейпфруты и киви**

В течение дня в дополнение к лимонному коктейлю нужно съедать парочку цитрусовых. Этого будет вполне достаточно. Цитрусы можно дополнить киви: 2 плода содержат суточную дозу аскорбиновой кислоты.

В тех случаях, когда цитрусовые вызывают аллергию, их можно заменить яблоками — в них тоже содержатся кислоты, необходимые организму для защиты от вирусов. Альтернатива — уксус: яблочный и винный.

**Орехи**

В орехах содержатся витамин Е, а также цинк, медь и марганец — все они крайне необходимы для поддержания иммунитета в хорошем состоянии. Лучше включить в свой пищевой рацион несколько разновидностей орехов. Это позволит организму получать сбалансированное количество различных полезных веществ.

Дневная норма потребления орехов — 50 г.

Витамин Е также содержится в растительных маслах: подсолнечном, кукурузном.

**Морская рыба и морская капуста**

Морепродукты богаты йодом, который повышает иммунитет, умственную и физическую выносливость, а также обеспечивает нормальную работу щитовидной железы. Щитовидка же регулирует обменные процессы организма.

Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в морепродуктах, способствуют улучшению капиллярного кровообращения.

**Мясо**

Низкий уровень железа в организме снижает антибактериальную защиту организма, а потому нужно постоянно следить за тем, чтобы баланс этого элемента не нарушался. Особенно важно это делать женщинам во время критических дней, поскольку именно в этот период их организм теряет большое количество железа.

Наиболее усвояемое железо содержится в мясе — свином, говяжьем, а также печени. Вегетарианцам вместо мяса специалисты рекомендуют принимать спирулину.

**Лук и чеснок**

Лук и чеснок содержат фитонциды, которые обладают бактерицидным действием. Но полезны эти овощи только в сыром виде — в процессе термической обработки все полезные свойства теряются.

Иногда лук оставляют разрезанным с тем, чтобы из него "выходили" фитонциды и убивали вирусы в помещении. Маловероятно, что облачко фитонцидов способно убить все вирусы. Заболевшему человеку лучше непосредственно вдыхать их из луковицы или же попросту наесться лука.

**Эхинацея и женьшень**

Чай с эхинацеей, настойка эхинацеи или женьшеня помогают организму адаптироваться к различным нагрузкам. Особенно полезны адаптогены в холодное время года: низкая температура и короткий световой день воспринимаются организмом как стресс, что часто приводит к ослаблению наших защитных функций. Однако перед употреблением таких препаратов желательно проконсультироваться с врачом.

**Капуста и картофель**

Капуста и картофель (приготовленный на пару — особенно) могут послужить дополнительным источником аскорбиновой кислоты. А квашеная капуста, моченые яблоки и помидоры богаты еще и другими необходимыми организму органическими кислотами.

**Фруктовые морсы и фреши**

Из замороженных ягод клюквы, черной и красной смородины хорошо зимой готовить морсы, а из ягод шиповника — напитки. Они содержат аскорбиновую кислоту.

Замороженные ягоды при приготовлении морсов не следует заливать кипятком и сильно измельчать, чтобы они не потеряли своих полезных свойств.

***Будьте здоровы!***

# *Иммунитет и сбалансированное питание.*

 Для нормальной работы клетки иммунной системы нуждаются в белках, витаминах, особенно A, C, E и группы B, минеральных веществах.
 Полноценные белки вы найдете в мясе, рыбе, бобовых. Мясо или рыбу стоит есть каждый день, а вот фасоль, горох или чечевицу можно употреблять 1-2 раза в неделю.
 Практически вся растительная пища, особенно желтого и красного окраса (морковь, красный перец, тыква) содержит бета-каротин, преобразующийся в организме в витамин А. Кладезь витамина А в готовом виде – печень, яйца и сливочное масло. Кстати, наш организм способен накапливать этот витамин, поэтому не стоит включать ту же печень в ежедневный рацион, одного раза в неделю достаточно. Витамин А и каротины отвечают за силу иммунной реакции на вторжение антигена; кроме того, они способны в некоторой степени защищать от раковых заболеваний.
 Главные источники витамина С знает каждый – черная смородина, шиповник, цитрусовые, облепиха, петрушка, кислая капуста. Дефицит этого витамина уменьшает скорость выработки антител, а его достаточное поступление с пищей – гарантия выработки полноценных иммунных клеток.

 Витамины группы В содержатся в субпродуктах, семечках, хлебе из муки грубого помола, орехах, гречке, бобовых, проращенных злаках. Много в орехах, семечках и проращенных злаках и [**витамина Е**](http://mirsovetov.ru/a/medicine/nutrition/vitamins-a-e.html) – антиоксиданта, защищающего клетки от повреждений. Другие источники витамина Е – печень, сливочное и нерафинированное растительное масла.
 Для сбалансированной работы иммунной системе необходимы и минеральные вещества, в первую очередь, цинк, магний, медь, железо. Лидер по содержанию минеральных веществ – субпродукты, а из растительных продуктов – все те же орехи, бобовые, семечки, цельные крупы, а также какао и горький шоколад.
 Холестерин многие считают чуть ли не врагом номер один, а между тем, он важен для синтеза иммунных тел. Так что небольшое количество сливочного масла или свиного сала обязательно должны быть на столе каждый день.
 Еще один помощник иммунитету – кисломолочные продукты, особенно те, которые содержат живые бактерии, так что смело пейте их утром и вечером, и даже используйте для заправкисалатов и холодных супов.