



«Рациональное питание с целью профилактики ОРВИ и гриппа»



Памятка – буклет

Работу подготовила:

Воспитатель:

Жохова Ирина Михайловна

2023

Уменьшить риск заболевания вирусными инфекциями можно, употребляя достаточное (не менее 2 литров в день) количество чистой питьевой воды. Самая обычная вода, в том числе обогащенная лимонным соком и медом, помогает наладить обменные процессы. Эта жидкость не только растворяет, но и выводит из организма вредные вещества, помогает избежать обезвоживания, уменьшает сухость губ и сохраняет в норме секрецию слизистых оболочек дыхательных путей.

Особенно важно пить достаточное количество воды при употреблении чая и кофе - эти напитки являются мочегонными. Несмотря на то, что чай способен провоцировать обезвоживание при ОРВИ, во время профилактики заболевания употреблять этот горячий напиток можно и нужно. Но лучше брать не обычный черный или зеленый чай, а травяные сборы, чаи со смородиной и калиной, листьями малины, лимоном и медом. Чаи из сухих трав хорошо утоляют жажду у больных ОРВИ, способствуют выведению токсинов. Травы можно комбинировать друг с другом, составляя вкусные чайные композиции. Немалую пользу организму принесет имбирный чай, содержащий большое количество ценных веществ.



Сбалансированный рацион - лучший «друг» иммунитета. Чтобы болеть как можно реже, важно придерживаться принципов правильного питания. Поэтому в питание нужно всегда стараться добавлять как можно больше свежих овощей и фруктов, нежирного мяса и рыбы, кисломолочных продуктов. Все продукты должны быть качественными, натуральными, а готовить их нужно на пару, отваривать или тушить. Так блюда сохраняют максимум полезных веществ. Корректируя рацион, учитывайте, что наиболее важными веществами для профилактики ОРВИ являются: Витамин С - помогает бороться с вирусами, селен - повышает сопротивляемость организма, помогает выработке противовирусных клеток, фитонциды - имеют выраженное антисептическое действие, Витамин Р - замедляет активность вирусов, укрепляет иммунитет, полифенолы - позитивно влияют на иммунитет, благодаря антиоксидантному действию, лактобифидобактерии - улучшают микрофлору кишечника, здоровье которого напрямую связано с состоянием иммунной системы. Как правило, грамотно организованное питание подготовит иммунную систему к сезонным вспышкам острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.



Рациональное питание с целью профилактики ОРВИ и гриппа.

Позаботиться о подготовке иммунной системы к сезонным вспышкам острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа необходимо заранее. Чтобы не заболеть или как можно легче перенести эти заболевания, взрослым и детям нужно использовать все методы профилактики. Укрепить иммунную защиту организма помогут богатые витамином С и другими ценными веществами продукты питания и напитки.

Список наиболее полезных для защиты от ОРВИ продуктов наверняка знаком многим. Однако при желании им можно варьировать, учитывая собственные вкусовые пристрастия. Профилактика ОРВИ будет невозможна без следующих продуктов:

Чеснок. Является проверенным продуктом для профилактики ОРВИ и гриппа, который в эпидемический период детям и взрослым необходимо употреблять ежедневно.



Лук. Кладезь фитонцидов, как и чеснок. В рацион питания включать «убийцу микробов» можно в любом виде.



Мед. Обладающий богатым составом продукт используется и для профилактики заболеваний, и при их лечении. Для взрослого ежедневной нормой употребления сладкого продукта является 2-3 чайные ложки. Можно добавлять мед в воду или творог, каши, теплый чай.

Клюква. Улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет. Во время болезни ягода поможет снять жар и воспаление, уменьшить отеки. Уникальная по своим бактерицидным действиям клюква также отлично подходит для приготовления морсов, утоляющих жажду.



Лимон. В питание желтый плод нужно включать из-за содержания в нем витамина С. Вместе с лимоном в меню стоит добавить и грейпфруты, апельсины, другие цитрусовые.



Квашеная капуста. Является проверенным «поставщиком» витамина С. Для укрепления иммунитета в капусту можно добавлять ягоды клюквы, оливковое масло. Квашеная капуста в профилактике хороша и в обычном виде, и в составе различных блюд.



Кисломолочные продукты. Домашняя простокваша, йогурт, кефир, творог обязательно должны присутствовать в рационе при профилактике ОРВИ. Эти продукты положительно влияют на состояние микрофлоры кишечника - стража иммунитета.



Каши из цельного зерна. Овсянка, гречка, каша из ячменя являются источниками энергии, важных для иммунитета микроэлементов, витаминов, например, селена и цинка, необходимых для борьбы с вирусами. Для получения максимальной пользы каши стоит запаривать на ночь водой или молоком, а не варить.

