**Простудные заболевания и питание**

Каждый год в зимний период взрослые и дети подвержены простудным заболеваниям. Во время болезни помимо лечения, важно уделять особое внимание и своему питанию.

Специалисты утверждают, что пища в период болезни должна стимулировать иммунную систему и повышать защитные силы организма. Поэтому увеличивается потребность в витаминах, которые содержаться в сезонных овощах и фруктах. Лучше всего витамины сохраняются в плодах с твёрдой кожурой (самые полезные зимние фрукты – апельсины, мандарины, лимоны). Эти фрукты богаты витаминами С, А, Е, В3, В6, P.

Следует знать, что цитрусовые в больших количествах вызывают аллергию, раздражают слизистую глотки и увеличивают её отёчность. Так что с ними следует быть осторожными и помнить, что всё хорошо только в меру. Можно есть яблоки, груши, киви, не следует забывать и о моркови, капусте, свёкле в которых содержится много разных витаминов. В период опасности заболевания главным природным противомикробным средством является чеснок. Даже в очень небольших количествах он может принести пользу. Сырой чеснок благодаря аллицину (вещество, которое наделяет его острым, жгучим запахом и бактерицидными свойствами) отпугивает вирусы. Чеснок является природным антибиотиком, ускоряет восстановление организма после перенесённого гриппа и помогает противостоять заболеванию.

Во время болезни следует отказаться от жареной, солёной и острой пищи, так как она раздражает воспалённую слизистую верхних дыхательных путей и усиливает её отёк. Отдайте предпочтение тушёным овощам, постным бульонам, отварной и тушеной рыбе, индейке или курице, разнообразным кашам, киселям. Пищу следует принимать небольшими порциями. Боль в горле требует мягкой пищи, тёплой, некислой, неострой, несолёной. При кашле не стоит употреблять сладкие блюда – они усиливают его.

Заболевшему человеку необходимо пить не менее 2,5 литра жидкости в сутки (кипячёная вода с лимоном, различные морсы, отвары лекарственных трав). В клюкве содержится высокая концентрация танина, который помогает организму противостоять микробам, в шиповнике, землянике, чёрной смородине содержится большое количество аскорбиновой кислоты. Обильное питьё увлажняет слизистые верхних дыхательных путей и уменьшает концентрацию токсинов в организме. Актуально лечение простудных заболеваний теплым молоком с мёдом. Специалисты напоминают, при болях в горле, чтобы не повредить раздражённую слизистую глотки, питьё не должно быть горячим, а если у вас насморк или озноб, следует пить горячие напитки. 

**Продукты, которые помогают при заболевании**:

**Лимон** – смягчает горло, очищает кровь и слизистые.

**Мёд** – обладает потогонным действием, повышает иммунитет. Приём двух чайных ложек мёда перед сном уменьшает частоту ночного кашля и ускоряет засыпание.

**Киви** – особенно полезен при респираторных инфекциях (содержание витамина С в этом продукте выше чем в цитрусовых).

**Имбир**ь – чай из имбиря является отличным противомикробным средством.

**Лекарственные травы** – зелёный или чёрный чай с мятой, липовым цветом и душицей – потогонное средство. Ромашку можно заваривать и использовать для полосканий, она издавна славилась противовоспалительными свойствами.

**Куриный бульон** – ещё в 12 веке считался лекарством против гриппа и простуды. Он обладает противовоспалительными свойствами, увеличивает скорость выделения слизи из носа, таким образом, уменьшая отёк и прочищая верхние дыхательные пути.