**Правильное питание при ОРВИ**

 ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) - самое распространенное заболевание, которое составляет 90% от всех инфекций поражающих человека. Практически каждый взрослый человек хотя бы раз в год заболевает ОРВИ. Для назначения лечения необходима консультация врача. Но помимо медикаментозной терапии важным является соблюдение определенных правил питания и питьевого режима.

Правильный питьевой режим.

Вода является важной составной частью питания, стоит на втором месте по значимости после кислорода и выполняет множество жизненно важных функций: участвует в теплорегуляции, тесно связана с минеральным обменом, обеспечивает осмотическое давление, влияет на секреторную и экскреторную функцию желез, участвует в процессах пищеварения и многое другое.

Соблюдение питьевого режима в период ОРВИ необходимо по следующим причинам:

- повышение температуры и потоотделения провоцирует угрозу обезвоживания организма - жидкость необходима для пополнения

кровотока и снижения температуры тела;

- в острый период заболевания в организме усиленно размножаются вирусы и бактерии, накапливаются продукты их жизнедеятельности, вызывающие

интоксикацию (головная боль, озноб, слабость, ломота во всём теле). Большинство токсинов и продуктов жизнедеятельности бактерий и вирусов выводится почками, для этого необходимо пить больше жидкости;

- жидкость необходима для снижения интенсивности кашля, разжижения мокроты в легких и слизи в носу, облегчения отхождения мокроты;

- достаточное количество жидкости - это возможность быстро получить витамины и энергию из поступающей пищи;

***-***  достаточное количество жидкости улучшает сопротивляемость организма.

Правильные напитки

- Травяные чаи (ромашка, липа, мята, чабрец, шалфей шиповник) с мёдом, лимоном или апельсином. Помимо восполнения водного баланса они снижают температуру и обеспечивают организм витамином С. Мёд нельзя добавлять в горячий чай (утрачивает целебные свойства).

- Травяные чаи с пряностями: кориандр, корица, имбирь, гвоздика.

- Компоты из сухофруктов, морсы из ягод малины, клюквы, черной смородины, брусники, черники, калины, облепихи и т.д.

- Щелочное питье: щелочная минеральная вода

(утоляет жажду, хорошо восполняет водный баланс и благотворно влияет на работу ЖКТ).

- Фреши (кроме цитрусовых) и соки без сахара.

Как правильно рассчитать необходимое количество жидкости в сутки?

К обычной норме потребления жидкости - 30 мл. на 1 кг. добавить 500 мл.

Пить нужно часто, небольшими порциями. Питьё должно быть теплым, не должно содержать красителей, консервантов. Слишком горячее питьё раздражает и без того воспалённую слизистую гортани и может ещё больше повысить температуру.

Правильное питание в период болезни

 Правильное сбалансированное питание во время болезни стимулирует рост здоровых клеток и тканей, поддерживает оптимальное состояние мышечной и костной систем, обеспечивает организм энергией, необходимой для поддержания иммунитета. Правильный пищевой (нутритивный) режим включает в себя дробное питание 4-6 раз в день, малыми порциями, с преобладанием легкоусвояемых белков и небольшим ограничением углеводов, сбалансированное по витаминам и микроэлементам

Какие продукты предпочтительнее?

- Овощи и фрукты готовятся в запеченом виде, чтобы снизить нагрузку на органы пищеварения. Особенно полезны морковь, тыква, фасоль, свёкла, спаржа, чеснок, лук, брокколи, шпинат, помидоры, яблоки, персики.

- Растительные белки: нут, чечевица, красная

фасоль, овсяные отруби.

- Легкоусваиваемые углеводы - каши (овсяная, рисовая, гречневая) позволяют быстро получить необходимую энергию и добиться чувства насыщения.

- Самым полезными в период заболевания ОРВИ признаны: куриный бульон с овощами, щелочная минеральная вода, травяной чай, в том числе имбирный, а также свежевыжатый морковный сок, который содержит витамин А, способствующий образованию антител.

**Продукты, которые «мешают» выздоровлению.**

- Орехи - они слишком калорийные и жирные, верхний слой орехов раздражает и сушит горло, не рекомендуются при заболеваниях верхних дыхательных путей.

- Сырые овощи и фрукты - при повышенной температуре кишечнику сложно переваривать клетчатку, поэтому лучше готовить их на пару, запекать или тушить.

- Цитрусовые - раздражают слизистую и создают кислую среду, благоприятную для развития бактерий.

- Акоголь и кофе. Алкоголь ослабляет иммунитет. Кофе обезвоживает организм, что при ОРВИ не безопасно.

- Молочные продукты - обладают слизеобразующим эффектом, замедляют лечение насморка, отхождение мокроты. Можно употреблять только

нежирные йогурты и кефир с добавлением

куркумы, т.к. она снимает слизеобразующий эффект.

- Конфеты и кондитерские изделия - подавляют иммуннитет и образуют пленку на слизистой оболочке горла, которая является средой для размножения бактерий. Единственное исключение - мед, он обладает антибактериальным эффектом, содержит много полезных веществ и стимулирует иммунитет.

- Жирные, копченые и жареные продукты -

угнетают работу кишечника; картофель - содержит крахмал, повышающий вязкость слизи и мокроты. Период выздоровления (реконвалесценции)

сопровождается слабостью, вялостью, апатией, ведь организм потратил много сил на борьбу с инфекцией. Для благополучного преодоления этого периода не следует резко расширять рацион питания (даже при наличии хорошего аппетита), поскольку функции желудочно-кишечного тракта еще не полностью восстановлены и пищевая нагрузка может способствовать появлению диспепсических расстройств (отрыжка, тошнота, тяжесть и спазмы в желудке, вздутие живота).