

Питание при ОРВИ и гриппе

Заболевший человек должен не только соблюдать постельный режим и принимать лекарственные препараты, ему также следует правильно питаться. Что нужно употреблять в пищу при гриппе и простуде, чтобы как можно скорее встать на ноги?

Пациентам с гриппом в течение 15 дней следует придерживаться основного варианта стандартной диеты (ОВД), которая должна:



- содержать необходимое количество белков, жиров и углеводов;
- быть обогащена витаминами, минеральными веществами и растительной клетчаткой;
- допускать употребление до 6–8 г поваренной соли в день;
- исключать острые приправы, шпинат, щавель, копчёности;
- обладать энергетической ценностью 2170–2400 ккал в сутки.

Требующие обязательной термической обработки продукты запекают, отваривают или готовят на пару. Температура блюд при подаче должна быть не ниже 15°C и не выше 60–65°C, а режим питания — дробным (4–6 раз в день). Также необходимо употреблять 1,5–2 л свободной жидкости (то есть чистой воды) в сутки, причём питьё должно быть тёплым.

Важно помнить, что в острый период болезни может пропасть аппетит. В этом случае не рекомендуется принимать пищу «через силу»: лучше выпить воды, компота, чая. Количество потребляемой свободной жидкости может быть увеличено до 3 л в сутки: это ускорит выход токсинов. Переходить к своему обычному рациону следует постепенно: в течение недели после выздоровления.

В рационе пациента с гриппом следует уделять внимание продуктам, содержащим витамины А, С, цинк и кальций.

В день можно также съесть до 150 г чёрного или белого хлеба. В сезон созревания овощей и фруктов меню пересматривается в пользу салатов, лёгких супов, компотов. Количество сахара, сухофруктов, крахмалистых продуктов и круп следует сократить.



Существуют ли опасные и вредные продукты при гриппе?

Прежде всего во время болезни следует полностью исключить из рациона алкогольные напитки, которые дают излишнюю нагрузку на внутренние органы и способствуют обезвоживанию организма. Недопустим фастфуд, так как он вызывает сбои в обмене веществ, а также любая тяжело перевариваемая пища.

Таким образом, правильное питание поможет быстрее восстановиться при болезни. Поэтому важно следить за рационом и выполнять рекомендации врача.

Берегите себя и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.