**Питание в период подъёма заболеваемости ОРВИ.**

Не существует ни одного пищевого продукта, способного уничтожить коронавирус или предотвратить его попадание в организм человека.

Шиповник, лук, облепиха, сало, сливочное масло, перец , настойка дуба, зеленый чай, рыба или брокколи не защищаю от инфекции COVID-19, хотя употребление этих продуктов в пищу очень полезно. Соблюдение некоторых рекомендаций в повседневной жизни поможет в той или иной степени противостоять инфекции.

Питьевой режим. Увлажненные слизистые – это первый барьер на пути вируса. Четких рекомендаций по количеству воды, которую должен выпивать человек, ВОЗ не даёт. Считается что человеку необходимо не менее 25 мл\кг\сут. Однако эта цифра может доходить до 60 мл\кг\сут. 80% нашего иммунитета находится в кишечнике. А употребление продуктов богатых клетчаткой способствует поддержанию нормальной микрофлоры нашего кишечника.

ВОЗ рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 граммов разных овощей и фруктов. Чеснок и лук содержат аллиин, который при разрезании или разделывании преобразуется в аллицин – вещество, которое называют природным антибиотиком. Имбирь, имеющий в отличие от чеснока еще и приятный запах, из-за большого содержания аскорбиновой кислоты, витаминов группы В,А, цинка, кальция, йода, природных антибиотиков и антигрибковых элементов, наряду с тем же чесноком, оказывает укрепляющее действие на организм и повышает сопротивляемость различным заболеваниям. Действующее активное вещество куркумы – куркумин- -считается мощнейшим иммунным стимулятором и природным антибиотиком, препятствующим бактериальным осложнениям при вирусных инфекциях. Применение лимонов при простуде связано с содержанием аскорбиновой кислоты в особой форме в этом плоде. Помимо цитрусовых, рекомендуется употреблять ягоды и овощ глубокой заморозки, которые не теряют своих свойств. Лидером по содержанию витамина С являются чёрная смородина, шиповник, клюква и другие ягоды, квашеная капуста, болгарский перец, зелёные листовые овощи и другие. Не лишним будет напомнить, что в период распространения инфекции COVID-19, все фрукты, ягоды и овощи, которые употребляются в пищу без термической обработки, должны быть тщательно вымыты. Продукты содержащие про- и пребиотики, также способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечник. Кисломолочные продукты являются отличным источником кальция, витаминов и других микроэлементов, оказывают положительное влияние на кишечную флору, за счёт содержания лактобацилл. Витамин Д – самый иммуномодулирующий витамин. 80% нашего населения испытывают недостаток этого витамина, особенно в период, когда за окном мало солнышка. Полноценным источником витамина будет рыба, яйца, субпродукты, молочные продукты.

Наши легкие – это очень жирозависимый орган и без полноценного поступления жиров в наш организм с пищей работа лёгких нарушается. Фактор, который вредит лёгким не меньше пресловутого курения, - это безжировая диета. В сутки взрослому человеку необходимо 70-80 граммов жиров, до 30% из которых должны обеспечиваться жирами животного происхождения.

Отказ от алкогольных напитков тоже скажется благотворно, так как эти продукты замедляют усвоение питательных компонентов. Необходимо помнить , что на иммунитет влияет не только питание, но и множество других факторов. Это наследственность, хронические заболевания, физиологическое состояние (например беременность, пожилой возраст, период полового созревания и тд.) наличие вредных привычек, плохая экология, стрессы, бессонницы и многое другое.

Заведующий отделением профилактики

УЗ «Дубровенская ЦРБ» Жукова В.А.