**Здоровое питание в период пандемии.**

Питьевой режим очень важен. Помните, что микроорганизмы, провоцирующие болезнь, процветают в пересохшем горле и носовых проходах. Поэтому обильное питьё помогает восстановить влажность слизистых оболочек и повысить защиту от вирусов. Отличные варианты – чай с лимоном, отвар шиповника, компот из сухофруктов или морсы из ягод.

Полезные продукты. Питание в период эпидемии должно быть лёгким и включать как можно больше фруктов (особенно цитрусовых) и овощей (квашеная капуста, редька).

Чеснок. Многие не любят его из-за запаха, который он придаёт дыханию. Но чеснок содержит аллицин, который является естественным противовирусным средством. Добавляйте его в готовые блюда, а потом просто почистите зубы.

**От чего отказаться в разгар эпидемии?**

Любые газировки и сладкие напитки. Они обезвоживают организм, что при любой вирусной инфекции, а тем более при гриппе, опасно. В обезвоженном организме, «заряженном» сахаром, любая инфекция будет развиваться быстрее.

Сладости. Высокий уровень сахара в крови снижает активность лейкоцитов. А именно эти клетки защищают нас от вирусов и бактерий.

Фастфуд в любом виде. Гамбургеры и чипсы содержат массу искусственных красителей, консервантов и улучшителей вкуса. На их выведение организм тратит слишком много усилий, и это открывает ворота инфекции. Кроме того, такие продукты не содержат витаминов и микроэлементов, без которых иммунная система не может эффективно работать.

**Во время болезни**

Если грипп или какая-то вирусная инфекция вас всё-таки свалили с ног, то соблюдение правил питания становится ещё более важным.

Требование к питьевому режиму сохраняется. Пить нужно как можно больше, чтобы вымывать из организма вирус и продукты его деятельности. Снимать интоксикацию поможет любой тёплый (только не обжигающий) напиток. Мы снова говорим про чай с лимоном, малиной, мёдом, имбирём (их можно чередовать или сочетать), отвар шиповника. Не забывайте также про компоты и морсы.

Молоко с мёдом помогает справиться с болезнью. Но у некоторых людей именно этот напиток вызывает ухудшение пищеварения. Так что действуйте по обстоятельствам, учитывая особенности своего организма.

Отличным блюдом для любого пациента с вирусным заболеванием является крепкий куриный бульон. При варке в него можно положить лук, морковь и сельдерей, которые придадут ему более плотный вкус и обогатят полезными веществами. После варки их вынимают, а вот варёное куриное мясо можно оставить в бульоне. Это блюдо придаёт сил и избавляет от многих симптомов вирусной инфекции.

Помните про чеснок. Если вы уже болеете, то запах никого не потревожит, а вы поможете организму быстрее справиться с вирусом. Не нужно есть головку за головкой – достаточно покрошить зубчик-другой в уже готовые блюда.

Пряности, такие как кориандр, корица, имбирь, способствуют усилению потоотделения. Это помогает выводить токсины из организма и снижать температуру. Ими приправляют блюда (бульон), а имбирь можно добавлять в чай.

**После выздоровления**

Обычно при высокой температуре есть не хочется, но когда она спадает, аппетит просыпается. Не стоит с ходу накидываться на еду, особенно на сладости и фастфуд.

Ограничьтесь бульонами, отварной или паровой птицей или рыбными котлетами.

Обильное питьё должно оставаться в вашем рационе, все перечисленные напитки будут так же полезны.

Готовьте овощные салаты, заправляя их растительным маслом со специями.

Налегайте на фрукты, особенно на цитрусовые.

Постепенно вводите в рацион молочные продукты. Начните с тёплого молока с мёдом или нежирного творога с вареньем.