



Консультация для родителей

**Питание
как защита
от простуды**

Это важно!

Погода с каждым днем становится все холоднее, а вместе с этим увеличивается и количество вирусов, вызывающих простуду. К счастью, у вас есть немало союзников в борьбе с этими проблемами, и большинство из них вы с легкостью найдете прямо на своей кухне.

Питание имеет огромное значение для здоровья, так что следует с особым вниманием относиться ко всему, что мы едим в зимний сезон.

Предлагаем вам ознакомиться с самыми подходящими продуктами – вашими надежными помощниками в борьбе против заложенного носа и высокой температуры!



Мёд

Мед по праву считается лечебным продуктом, способным помочь в излечении многих проблем со здоровьем.

В нем огромное количество антиоксидантов и противомикробных веществ, способных справляться с инфекционными бактериями, угнездившимися в горле. Прежде чем купить мед, убедитесь, что вы приобретаете натуральный продукт, без синтезированных составляющих и сахара.

Не давайте мед детям до одного года. Их иммунная система еще недостаточно развита, и мед может стать причиной появления некоторых нежелательных проблем.

Имбирь

Имбирь – натуральное средство, помогающее при боли в горле. В нем содержатся вещества, противодействующие риновирусным инфекциям, которые чаще остальных становятся причиной простудных заболеваний.

Вдобавок, он хорошо помогает при кашле, а еще обладает успокоительным действием и снижает температуру, что важно при первых симптомах простуды.

Рекомендуется добавлять в чай 2 ложечки корня имбиря, если вы приобрели его в виде порошка, или свежего, нарезанного мелкими ломтиками

Чеснок, репчатый лук и лук-порей

Хотите, чтобы суп получился не только вкусным, но и полезным?

Добавьте в него эти три ингредиента, и это обязательно поможет укреплению вашего иммунитета.

Одно из исследований, проведенное с помощью 142 добровольцев, показало, что те, кто постоянно ест эти овощи, простужаются гораздо реже остальных.

Кроме того, чеснок помогает при заложенном носе.



Черный перец

По иронии судьбы эта пряность, от которой вы можете невольно расчихаться, помогает справиться с подобной проблемой, когда вы простужены.

Смешайте немного молотого черного перца с уксусом и молотым имбирем и принимайте по ложечке 2 раза в день.

Это поможет вам избавиться от температуры и других неприятных симптомов простуды.



Куриный бульон

Давно известно, что почти каждая мама варит своему больному ребенку куриный бульон.

И этому есть убедительное объяснение: данная еда представляет собой полезную жидкость, необходимую в борьбе с вирусами, и, кроме того, снимает воспаление, которое в некоторых случаях может вызвать носовое кровотечение.

Не совсем ясно, чему именно куриный бульон обязан своими полезными свойствами, но ученые предполагают, что всему причиной сочетание куриного мяса и овощей



Продукты, богатые селеном

В трех граммах орехов содержится рекомендуемая ежедневная норма селена – минерала, способствующего укреплению иммунитета.

Таким образом, с помощью продуктов, содержащих селен, можно надежно защитить свой организм от простуды.

Рекомендуется включать в рацион морепродукты, мидии, омаров, крабов, тунца и треску

Йогурт

В йогурте содержится *Lactobacillus reuteri* - лактобактерия, препятствующая размножению вирусов, которые завладевают нашим организмом во время болезни.

Не всякий йогурт предоставит такую помощь в борьбе против бактерий, поэтому удостоверьтесь, что приобретаемый вами продукт действительно натуральный



Грибы

Грибы способствуют выработке в нашем организме цитокинов - медиаторов, участвующих в формировании и регуляции защитных реакций организма.

В традиционной китайской медицине грибы издавна используются для лечения простуды.

