



*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!



# 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



# 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



# Мёд

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

В нем огромное количество антиоксидантов и противомикробных веществ, способных справиться 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.

## 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.*



# 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.





## **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



Использован материал сайта: <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-pitanie-kak-zaschita-ot-prostudi-2361761.html>