**Продукты питания для профилактики ОРВИ и гриппа**



**Укрепить иммунную защиту организма помогут богатые витамином С и другими ценными веществами продукты питания.**

**Чеснок**



**Является проверенным продуктом для профилактики ОРВИ и гриппа.**

**Употребление хотя бы 1 зубчика чеснока ежедневно уже будет оказывать должное профилактическое действие.**

**Чтобы чеснок справлялся с возложенными на него функциями защиты организма от вирусных заболеваний, предварительно измельчите его — как минимум за 10 мин до употребления. За противомикробные свойства продукта отвечает вещество аллицин, который образуется из аллиина.**

**Для химической реакции нужно раздавить или мелко порезать чеснок.**

**Лук**



**Кладезь фитонцидов, как и чеснок. Если вы не любите лук, следует просто вдыхать его пары. Достаточно разложить нарезанные луковицы на кухне, чтобы позаботиться о здоровье.**

**Мед**



**Обладающий богатым составом продукт используется и для профилактики заболеваний, и при их лечении. Для взрослого ежедневной нормой употребления сладкого продукта является 2-3 чайные ложки.**

**Чаще всего мед добавляют в чай. Обратите внимание, что напиток сначала должен остыть, поскольку в кипятке биологически активные вещества теряют полезные для организма свойства. А еще можно есть мед, облив им дольки яблока или лимона — дополнительные витамины. Отлично мед сочетается и с кисломолочными продуктами — например, перемешайте его с натуральным йогуртом или творогом.**

**Клюква**



**Улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет. Во время болезни ягода поможет снять жар и воспаление, уменьшить отеки. Уникальная по своим бактерицидным действиям клюква также отлично подходит для приготовления морсов, утоляющих жажду.**

**Клюквенный морс — жаропонижающее и тонизирующее средство. Вкусный напиток, который не только защитит от гриппа, но и облегчит симптомы, сопровождающие его развитие. Готовьте компоты на основе клюквы, добавляйте ее в чай.**

**Лимон**



**Во фрукте много аскорбиновой кислоты. В 100 г лимона содержится около 40 мг витамина С при суточной норме в 50-150 г в зависимости от возраста и пола человека.**

**Добавляйте его в черный или зеленый чай. Есть и другой способ — заготовьте баночку витаминной медово-лимонной смеси. Рецепт такой — фрукты вместе с кожурой пропустите через мясорубку и смешайте с медом. Полученную массу ешьте ложечками или добавляйте в чай — очень вкусно и полезно. Лимон также отлично сочетается с имбирем — еще одним полезным продуктом для профилактики гриппа. Можно приготовить имбирный чай — 1 ч. л. натертого имбиря и пару долек лимона на стакан кипятка. Этот напиток быстро согревает после долгого пребывания на улице.**

**Квашеная капуста**



**Источник витамина С. Для укрепления иммунитета в капусту можно добавлять ягоды клюквы, оливковое масло. Квашеная капуста в профилактике хороша и в обычном в виде, и в составе различных блюд.**

**Кислая капуста содержит довольно много витамина С — до 20 мг в 100 г продукта. Помимо аскорбиновой кислоты, в нем есть витамины группы В, А, К.**

**Шиповник**



**Ценный источник аскорбиновой кислоты. В плодах шиповника больше витамина С, чем в лимонах, капусте и черной смородине — около 650 мг на 100 г продукта. Довольно много в шиповнике и витамина А.**

**Благодаря витаминному составу растение славится своими противовоспалительными свойствами.**

**Каши из цельного зерна**



**Овсянка, гречка, каша из ячменя являются источниками энергии, важных для иммунитета микроэлементов, витаминов, например, селена и цинка, необходимых для борьбы с вирусами.**

**Для получения максимальной пользы каши стоит запаривать на ночь водой или молоком, а не варить.**