**Здоровое питание. Меню при простуде**

**Как помочь организму быстрее справиться с инфекцией.**

В период болезни не рекомендуется есть тяжелую пищу, чтобы не перегружать ЖКТ. Постарайтесь отказаться от жареного, копченого, фастфуда, сладкого, сдобы, острых приправ. Выбирайте нежирные, легко перевариваемые продукты и блюда, богатые витаминами, микроэлементами, растительной клетчаткой. Это важно для укрепления иммунитета. Также нужно много пить. Особенно полезны согревающие напитки.

Предлагаем несколько вариантов напитков и блюд, которые помогут поддержать организм в период простуды.

***Облепиховый чай***

Облепиха богата витамином С – он эффективно борется с инфекциями и улучшает общее самочувствие. Из этой ягоды получается вкусный и ароматный чай – достаточно растереть ягоды, залить их кипятком и дать настояться. Можно добавить в напиток и другие полезные ингредиенты, например дольки апельсина или лайма, корицу, гвоздику, имбирь. Дополнительно можно съесть ложку меда.

***Малиновый чай с цветками липы***

Малина – известное средство, помогающее справиться с простудой. Она стимулирует работу иммунной системы, обладает потогонными, жаропонижающими и противовоспалительными свойствами. Для чая можно использовать замороженные и засушенные ягоды, а также листья. Липовый цвет – прекрасное противовоспалительное и антисептическое средство, которое полезно при заболевании лор-органов. Все ингредиенты залейте кипятком и оставьте настаиваться на полчаса.

***Компот из сухофруктов***

Отвар из сухофруктов обладает общеукрепляющим действием, облегчает боль в горле, разжижает мокроту. В напиток можно добавить сушеные яблоки и груши, урюк, чернослив, изюм, засушенную вишню. Крупные плоды лучше нарезать. Рецепт можно разнообразить, добавив сок лимона или апельсина.

При простуде очень полезен чистый бульон. Только варить его следует из нежирных сортов мяса, например из курицы или индейки. Такое простое блюдо помогает организму справиться с инфекцией: в нем есть легкоусвояемые аминокислоты, быстро попадающие в кровоток, и иммунная система с их помощью строит белки – иммуноглобулины, которые борются с инфекционными агентами.

Такой бульон не перегружает ЖКТ и легко готовится: достаточно погрузить мясо в воду, посолить и варить в течение часа. Можно также добавить лук и морковь после закипания, потом, при подаче, – свежую зелень.

***Кролик***

В качестве второго блюда можно приготовить что-то из мяса. Но, опять же, следует выбирать диетические сорта. Подойдет, например, кролик. Его можно потушить в нежирной сметане в сковороде либо в горшочке – с луком, картофелем, морковью и другими овощами. Главное – не используйте жирные соусы. Они не только плохо скажутся на пищеварении, но и перебьют нежный вкус мяса.

***Красная рыба***

Красная рыба – прекрасный источник легкоусвояемого белка и полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые необходимы для поддержания иммунитета. В ней также много элементов, полезных для организма в целом. Среди них кальций, фосфор, йод, магний и витамины А, D, группы В.

*Поэтому при простуде рекомендуется включать в рацион красную рыбу, например семгу, горбушу, кету, форель и другие виды.*

Рыбу можно запечь с минимальным количеством специй – она все равно будет вкусной. И подать с гарниром из овощей или круп.

***На десерт – печеное яблоко***

Яблоки оказывают положительное влияние на иммунную систему, а преимущество печеных плодов в том, что они более нежные и легкие и не раздражают слизистую кишечника, легче перевариваются.

Готовится десерт легко. Достаточно вынуть сердцевину и запечь в духовке. Для вкуса можно добавить немного меда, корицы, сухофруктов и даже творога.

 Нурлатский ТО Управления Роспотребнадзора