

Диета от простуды – что можно, а что нельзя есть?

| Что полезно при простуде? | |
|--|--|
| Помидоры, огурцы, отварные и тушеные овощи, авокадо и зелень | Содержат комплекс биологически активных веществ – витаминов, минералов, ферментов, антиоксидантов, укрепляющих иммунитет. Именно поэтому большинство диет, чтобы быстро похудеть, предусматривают употребление данных продуктов. |
| Куриный бульон, обезжиренные йогурты, куриные грудки | Эффективная диета включает продукты, богатые белком. Белок обеспечит быстрое восстановление поврежденных вирусами клеток и ферментативных систем, а аминокислота цистеин сделает менее вязкой слизь в носу, пазухах и бронхах. |
| Напитки без кофеина | Озонированная и обогащенная серебром минеральная вода, фруктовый сок и морс помогут вывести токсины из организма. Именно очищение организма является условием быстрого выздоровления и снижения веса. |
| Курага, изюм, бананы, яблоки (лучше запеченные), киви, айва, инжир, малина, смородина, брусника | Облегчают дыхание и работу сердца, испытывающего перегрузки при лихорадке, стимулируют работу почек и иммунитет. Как видим, правильное питание и соблюдение диеты для снижения веса требует включать в рацион фрукты и овощи, но не все. |
| Цитрусы, тыква, вареная морковь, желтые и оранжевые фрукты-овощи | Содержат противовирусные витамины А, Е, С и особые вещества – биофлавоноиды, способствующие их усвоению. |
| Орехи (не больше пяти-шести штук в день) | Богаты растительным белком, полиненасыщенными жирными кислотами и витамином Е, стимулирующими иммунную систему. Однако при соблюдении эффективной диеты нужно контролировать их количество. |
| Рыба, яйца, овсяная каша, бобы, горох, фасоль | Благодаря цинку укрепляют защитные силы организма и нейтрализуют вирусы. |
| Что вредно при простуде? | |
| Белокочанная капуста, редис, репа, брюква | Перегружают желудочно-кишечный тракт, плохо усваиваются (исключение – рецепт с использованием проваренного сока репы и сока редьки с медом). Капуста подходит для низкоуглеводной диеты, но никак не для диеты, направленной на восстановление утраченных сил. |
| Жирные (в том числе молочные) продукты | Из-за снижения активности пищеварительных ферментов желудок с трудом их переваривает. Не лучший вариант для диетического рациона. |
| Кофе, сладкая газировка, острые приправы, соленья, копчености | Раздражают ставшую более чувствительной из-за болезни слизистую желудка и кишечника. Так как эффективная диета – восстановительная, потому данные продукты исключаем из рациона. |

| | |
|--|--|
| Ананасы, слишком кислые и сладкие ягоды и фрукты | Обладают раздражающим и сокогонным действием, неблагоприятно влияют на кислотно-щелочное равновесие организма, что противоречит принципам правильного диетического питания. |
| Крепкие мясные бульоны, говядина, телятина, свинина, баранина | Мясо – тяжелая пища. Простудившись, вы теряете аппетит потому, что переваривание еды требует больших энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. соблюдая эффективную диету, отдавайте предпочтение белому мясу курицы. |
| Хлеб (особенно черный) и макароны | В большом количестве затягивают выздоровление и способствуют развитию постгриппозного диабета. Избыток углеводов – нагрузка для поджелудочной железы, которую первым делом атакуют попавшие в кровь вирусы. |
| Сладости | Отягощают поджелудочную железу, способствуют развитию осложнений. Так что для эффективного снижения веса, стоит соблюдать низкоуглеводную диету. |