

Продукты, помогающие в борьбе с простудой

Атакует простуда? Воевать с болезнью можно не только с помощью лекарств — правильная диета помогает победить простуду.

В сезон простуд организму защититься помогут «ударные» дозы витаминов С, А, Е. Рекордсмены по содержанию С – цитрусовые, киви, зеленый перец, капуста брокколи. И незаморские продукты – квашеная капуста и настой шиповника.

Бета-каротин (провитамин А) «поставляют» морковь, шпинат, тыква. Витамином Е богаты орехи (лучше употреблять смесь: кешью, грецкие, кедровые), блюда из печени, растительное масло. Кстати, ради профилактики простуды стоит как лекарство ежедневно употреблять две столовые ложки оливкового масла. Это натуральный и безвредный иммуностимулятор: оно богато полифенолами, которые защищают клетки от проникновения вирусов.

Среди наших защитников и микроэлементы: селен, магний, цинк. А значит, в меню должны быть блюда из свинины, яйца, куры. Выработке фагоцитов (защитных клеток) способствуют блюда из бобовых.

И не забывайте о кисломолочных продуктах, они поддерживают в хорошем рабочем

состоянии микрофлору кишечника, которая очень важна для усиления иммунной защиты.