

Основы питания при ОРВИ



Важно!

Задача питания при ОРВИ: обеспечение организма достаточным количеством всех необходимых пищевых веществ – в первую очередь белками, витаминами и минералами

Рекомендовано



Употреблять вареные, тушеные, запечённые или приготовленные на пару блюда



Наиболее щадящие варианты приготовления, которые не создают дополнительную нагрузку для организма, способствуя ускорению выздоровления



Включить в рацион **продукты и блюда богатые белком**, например:

- паровые котлеты из нежирного мяса (курица, кролик, индейка);
- отварная или приготовленная на пару рыба (треска, хек, лосось);
- кисломолочные напитки (кефир, йогурт);
- творог и блюда из него (сырники, запеканки);
- яйца (омлеты).



Умеренное потребление жиров животного, так и растительного происхождения: сливочного масла, орехов, растительных масел



Достаточное потребление жидкости – **1,5–1,7 л воды в сутки**



Допускается пить соки, клюквенный и брусничный морсы, чай с лимоном, кисель, какао, компоты



Включить в рацион продукты, содержащие **достаточное количество микронутриентов** или рассмотреть применение **витаминно минеральный комплекс**

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

150–200 г

белка в сутки

теряет организм в острой фазе болезни

Не рекомендовано



Включить в рацион продукты, содержащие **достаточное количество микронутриентов** или рассмотреть применение **ВМК** (соленые, маринованные, жареные продукты, острые приправы и соусы)



При плохом аппетите можно добавить специи (травы) в блюдо



Холодные (< 15 °С) и очень горячие (>65 °С) напитки

Адаптировано из: Основы рационального питания в период распространения респираторных вирусных инфекций : монография / Л. В. Федотова. – Екатеринбург , 2021. – 182 с. – 35 экз. – Текст : непосредственный.

Данный материал не является консультацией специалиста здравоохранения. Для получения квалифицированной медицинской консультации или помощи обратитесь к своему лечащему врачу.

При информационной поддержке АО «Байер». CHD-20260218-349
107113, г. Москва, 3-я Рыбинская ул., дом 18, строение 2; тел.: (495) 231-12-00.