

Не существует ни одного пищевого продукта, способного уничтожить коронавирус или предотвратить его попадание в организм человека. Шиповник, лук, облепиха, сало, сливочное масло, перец, настойка дуба, зеленый чай, рыба или брокколи не защищают от инфекции COVID-19, хотя употреблять их в пищу очень даже полезно. Соблюдение некоторых рекомендаций в повседневной жизни поможет в той или иной степени противостоять инфекции.

1. Питьевой режим. Увлажненные слизистые — это первый барьер на пути вируса. Четких рекомендаций по количеству воды, которую должен выпивать человек, ВОЗ не дает. Слишком много факторов, влияющих на эту величину. Это и физическое и физиологическое состояние человека, возраст, наличие различных заболеваний, условия окружающей среды (жара, отопительный период), состав рациона, привычки и другое. Считается, что человеку необходимо не менее 25 мл/кг/сут. Однако эта цифра может доходить до 60 мл/кг/сут.

2. 80% нашего иммунитета находится в кишечнике. А употребление продуктов богатых клетчаткой способствует поддержанию нормальной микрофлоры нашего кишечника. Кроме этого овощи, фрукты, ягоды богаты полифенолами, пектином, витаминами различных групп.

ВОЗ рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 граммов разных овощей и фруктов.

Активность в отношении вирусов доказал кверцетин. Он содержится в зеленом и желтом перце, спарже, вишне, каперсах.

Рекомендуется включить в рацион красные и зеленые водоросли, ведь в них содержится грифффитсин, который показал эффективность против вируса герпеса и

ВИЧ-инфекции.

Чеснок и лук содержат аллиин, который при разрезании или раздавливании преобразуется в аллицин — вещество, которое называют природным антибиотиком. Оно имеет высокую активность против бактерий. Сохраняется в крови и желудочном соке. Как с вирусами взаимодействует это вещество, к сожалению, изучено недостаточно. Но его многие века используют для профилактики и лечения ОРВИ.

Имбирь, имеющий в отличии от чеснока еще и приятный запах, из-за большого содержания аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, А, цинка, кальция, йода, природных антибиотиков и антигрибковых элементов, наряду с тем же чесноком, оказывает укрепляющее действие на организм и повышает сопротивляемость различным заболеваниям.

Активное вещество именно имбиря — гингерол — значительно смягчает воспалительные процессы и хронические боли. Известно, что имбирь также помогает организму очиститься от почти всех видов токсинов.

Действующее активное вещество куркумы — куркумин — считается мощнейшим иммунным стимулятором и природным антибиотиком, препятствующим бактериальным осложнениям при вирусных инфекциях.

Применение лимонов при простуде связано с содержанием аскорбиновой кислоты в особой форме в этом плоде. Дело в том, что аскорбиновая кислота — сильный восстановитель. Она способна восстанавливать железо, которое находится в окисленном состоянии. Восстановленное железо может вступать в реакции, в результате которых образуются свободные радикалы. Если вы подхватили инфекцию, свободные радикалы помогут вашему организму с ней справиться, так как они убивают все живое, в том числе вирусы и бактерии. Важно, что лимоны, как и другие цитрусовые, не единственный и не самый богатый источник аскорбиновой кислоты. Употреблять их нужно целиком с кожурой. Помимо цитрусовых, рекомендуется употреблять ягоды и овощи глубокой заморозки, которые не теряют своих свойств. Лидером по содержанию витамина С являются черная смородина, шиповник, клюква и другие ягоды, квашеная капуста, болгарский перец, зеленые листовые овощи и другие. Не лишним будет напомнить, что в период распространения инфекции COVID-19, все фрукты, ягоды и овощи, которые употребляются в пищу без термической обработки, должны быть

тщательно вымыты.

3. Продукты, содержащие про- и пребиотики, также способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. Кисломолочные продукты являются отличным источником кальция, витаминов и микроэлементов, оказывают положительное влияние на естественную кишечную флору, за счет содержания лактобацилл.

Цикорий и топинамбур, за счет содержания в них инулина, необходимы для поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта.

4. Для здоровья клеточных мембран — **Омега-3**. Такие виды морских рыб, как палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины, а также льняное масло, имеют высокое содержание кислот Омега-3, которые обеспечивают строительные блоки для производства противовоспалительных гормонов — эйкозаноидов, благотворно влияющих па иммунную систему. В сутки для нормального функционирования организма необходимо 1-7 граммов Омега-3 жирных кислот. Омега-3 благотворно влияют на иммунную систему человека. В рационе 2-3 раза в неделю должна быть жирная рыба. В растительных маслах содержатся Омега -6, -9 жирные кислоты, также незаменимые для нашего организма. Рекомендуется употреблять 20-25 граммов растительных масел в день.

5. Витамин Д — самый иммуномодулирующий витамин. 80% нашего населения испытывают недостаток этого витамина, особенно в период, когда за окном мало солнышка.

Полноценным источником витамина будет рыба, самыми полезными признаны: палтус, скумбрия, треска, сельдь, тунец и печень этих рыб. Другие источники витамина Д — яйца, субпродукты, лесные грибы, молочные продукты.

Также можно пить его в препаратах или добавках, чтобы получать не менее 400 - 800 МЕ в день.

6. Наши легкие — это очень жирозависимый орган, и без полноценного поступления жиров в организм с пищей работа легких нарушается. Фактор, который вредит легким не меньше пресловутого курения, это безжировая диета. Нехватка жиров в рационе приводит к тому, что любая инфекция, в том числе и инфекция COVID-19, гораздо легче проникает в бронхи и легкие, ослабленные обезжиренной диетой.

В сутки взрослому человеку необходимо 70-80 граммов жиров, до 30% из которых должны обеспечиваться жирами животного происхождения.

Почему жиры так необходимы легким? Мельчайшие структурные компоненты лёгких, где и происходит газообмен, альвеолы, изнутри покрыты специальным веществом, сурфактантом. Оно поддерживает альвеолы в форме пузырьков и не даёт им «слипнуться» на выдохе. А также ускоряет попадание кислорода из альвеол в кровь.

Сурфактант состоит более чем на 90% из жиров (фосфолипидов). Суточная потребность в фосфолипидах составляет приблизительно 5 г. В яйце курином их содержится 3,4%, в нерафинированных растительных маслах - 1-2%, в сливочном масле - 0,3-0,4%. Мало жиров в рационе - в лёгких будет мало сурфактанта! Кислород будет усваивается плохо, и даже самый свежий воздух не спасет от гипоксии.

7. Мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца являются источником животного белка, который необходим организму для создания тканей и синтеза гормонов, а также иммунных белков — антител, которые играют важную роль в защите организма от бактерий, вирусов и паразитов. Белки растительного происхождения считаются менее ценными по составу аминокислот, но должны включаться в рацион. Наиболее богатыми белком являются бобовые (фасоль, горох, чечевица, нут), орехи, семена (киноа, кунжут, тыквенное семя) и, конечно, соевые бобы и продукты из них. Взрослому человеку необходимо получать 0,8-1,2 г/кг массы тела белков в день, более половины из них должны быть животного происхождения.

Однако все эти «чудесные» продукты имеют неспецифическое благоприятное воздействие на организм человека, т.е. полезны при любых инфекциях.

Не стоит забывать, что пища может навредить иммунитету. Калорийные продукты,

копчености, консервы и маринады, рафинированные продукты с преобладанием насыщенных жиров в составе или трансжиров, фастфуд, сахара и соль снижают естественную защиту организма.

Простые углеводы (сахара) — причина системного воспаления. Крахмал, содержащийся в картофеле, кукурузе, брюкве и некоторых других овощах, зернах и белых рафинированных крупах — это тот же сахар. Именно сахар создаёт гликированный гемоглобин, который «царапает» наши сосуды, вызывая воспаление сосудистой стенки. Сахар очень любят патогенные бактерии и грибки кишечника, подавляя рост нашей дружественной микрофлоры и снижая наш иммунитет. Таким образом, от сладостей, выпечки и кондитерских изделий, сладких напитков лучше отказаться.

Отказ от алкогольных напитков тоже скажется благотворно, так как эти продукты замедляют усвоение питательных компонентов.

Необходимо помнить, что на иммунитет влияет не только питание, но и еще множество факторов. Это наследственность, хронические заболевания, физиологические состояния (например, беременность, пожилой возраст, период полового созревания и др), наличие вредных привычек, плохая экология, стрессы, бессонница и многое другое.

Как питаться, если человек заболел?

Организм заболевшего человека работает в стрессовом режиме и чтобы его поддержать, лечение осуществляется не только медикаментозно, по и диетологически. На любом этапе, будь это острое заболевание или уже выздоровление, принимаемая пища не должна вызывать у организма дополнительный стресс.

Питание на каждом этапе развития патологического процесса имеет свои особенности. Когда организм только заболевает, ему требуются питательные вещества, позволяющие поддержать иммунную систему в борьбе с инфекцией. Следует сделать свой рацион разнообразнее. Так как наш иммунитет имеет белковую природу, необходимо позаботиться о том, чтобы в рационе ежедневно присутствовали мясные, рыбные, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, цельнозерновые крупы. Рыбу следует включать в рацион 2-3 раза в неделю. Это не только источник высококачественного

белка, микроэлементов, витаминов, но и незаменимых жирных кислот Омега-3, обладающих противовоспалительным действием. Также источниками полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла. Овощи, фрукты, ягоды, семена обеспечат организм клетчаткой, витаминами, минералами, микроэлементами и создадут благоприятные условия для работы нормальной микрофлоры кишечника — это необходимо для формирования иммунитета.

При дальнейшем развитии болезни, питание должно быть направлено на выведение токсинов, увеличение сопротивляемости организма инфекции. Одно из главных требований в острый период - легкая усвояемость пищи. Это позволяет не перегружать работой организм, силы которого сосредоточены на борьбе с болезнью. Этого позволяет добиться частый дробный прием пищи, приготовленной на пару, в духовке и другими щадящими методами, позволяющими максимально сохранить полезные свойства и увеличить биодоступность пищи.

Следует обратить особое внимание на питьевой режим. Если нет противопоказаний или иных предписаний лечащего врача, необходимо принимать жидкость в количестве 30-40 мг/кг массы тела в сутки, учитывая всю жидкость в рационе. Это может быть чистая питьевая вода, можно с добавлением соков, морсы, чаи с добавлением мяты, шалфея, шиповника, липы, меда. Следует исключить газированные, слишком холодные или слишком горячие напитки.

Важно! В период острой интоксикации нельзя употреблять алкоголь. Противопоказаны копчености, пряности, острые и жареные блюда, продукты, содержащие грубую клетчатку. Употребление продуктов, вызывающих брожение в кишечнике, может ухудшить самочувствие пациента.

После окончания острого периода болезни рацион по-прежнему остается щадящим, по спектр продуктов расширяется. Задача питания на этом этапе — восстановление организма. Важно уделять внимание налаживанию работы кишечника, баланс работы которого может быть нарушен из-за приема антибактериальных средств и других медикаментов. В рацион ежедневно должны включаться продукты и блюда, стимулирующие восстановление нормальной микрофлоры кишечника. Это кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды, злаки, семена.

По-прежнему необходимо беречь пищеварительную систему от стресса, исключая

копчености, консервы и соления, пряности, газированные напитки, жареные блюда и фастфуд.

Дальнейшее питание человека должно быть направлено на восстановление микрофлоры кишечника и стимулирование иммунной системы. Следует постепенно расширять рацион. Питание по-прежнему частое и небольшими порциями. Реабилитация может занять 2-3 месяца.