**C-витаминизация**

C-витаминизацию готовых блюд в школах проводится в зимне-весенний период.

 Ежедневно витаминизируются третьи блюда.

Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности человека в витамине C:

50 мг для детей в возрасте от 6 до 12 лет,

70 мг для детей и подростков в возрасте от 12 до 17 лет,

Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

Материалы сети ИНТЕРНЕТ

Какие продукты и витамины помогут противостоять гриппу

*Опубликовано 1 февраля 2013 года*

[Яндекс.Директ](http://direct.yandex.ru/?partner)[Противовирусные препараты](http://an.yandex.ru/count/IolhpqK9lT040000Zh2KF2q5XP9N4fK2cm5kGxS2Am4pYBZWtb02YRHG1201c62U0vsVmnoSiiR-mG6Mk88mJ06wyiR-mK6QIDaFcgu0xcMc98gXMiYQlQApcScg0QMa1Jq1aRiBvGe8ZxbcUqWEdx7JFqCFamIP1aACa7DLe92XTw-GSrMKa8mFfvjW0gYWzT8jfB00000ZhlgvDksR6TZl1B2mKclC0h41ie0GkP_37Bl-rM3vQiPVAGDu5W00?test-tag=1297&stat-id=2) Правда о гриппе и противовирусных препаратах. Основы мудрого лечения.[grippunet.ru](http://an.yandex.ru/count/IolhpqK9lT040000Zh2KF2q5XP9N4fK2cm5kGxS2Am4pYBZWtb02YRHG1201c62U0vsVmnoSiiR-mG6Mk88mJ06wyiR-mK6QIDaFcgu0xcMc98gXMiYQlQApcScg0QMa1Jq1aRiBvGe8ZxbcUqWEdx7JFqCFamIP1aACa7DLe92XTw-GSrMKa8mFfvjW0gYWzT8jfB00000ZhlgvDksR6TZl1B2mKclC0h41ie0GkP_37Bl-rM3vQiPVAGDu5W00?test-tag=1297&stat-id=2) Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.



В Москву пришла эпидемия гриппа, заявили в начале этой недели представители столичного департамента здравоохранения. Подъем заболеваемости во всех возрастных группах отмечался с начала января, и вот уже к концу месяца эпидемический порог преодолен: ежедневно с диагнозом «грипп» и другими респираторно-вирусными инфекциями госпитализируются более 300 человек. Две трети из них – дети.

Эпидемия гриппа началась в Санкт-Петербурге и еще 19 российских регионах. Как утверждают эксперты, этой зимой по заснеженным улицам наших городов гуляет высокопатогенный вирус АH1N1. Медики рекомендуют заболевшим проявлять сознательность и оставаться дома, чтобы не заражать других. А здоровым – тепло одеваться, больше гулять на свежем воздухе и налегать на витамины и еду, которая может поддержать иммунитет в борьбе с инфекцией и придать сил организму, ослабленному к концу зимы авитаминозом, отсутствием солнца и хронической усталостью.

Впрочем, нынешней зимой, как и в предыдущие, циркулирует не только АH1N1, но и еще несколько штаммов вируса: AH3N2, AH5N1, B Victoria, B Bangladesh. При этом до весны могут появиться и новые вирусы-мутанты. Но, каким бы ни был грипп, опасаться его следует в первую очередь грудным детям, беременным женщинам и людям старше 65 лет – все они в группе риска, так как их иммунная система наиболее уязвима и слаба. Для старых и малых, а также для будущих мам грипп опасен своими тяжелыми осложнениями, прежде всего атипичной пневмонией.

Также в группе риска люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, избыточной массой тела, бронхиальной астмой, аллергическим ринитом и другими аллергическими проявлениями, атопическим дерматитом. В таких случаях вирусная инфекция переносится особенно тяжело. Поэтому всем перечисленным категориям врачи рекомендуют делать ежегодную прививку от гриппа. В этот зимний сезон, по данным медицинских работников, привились 37 млн. россиян, из них 3 млн. – в Москве. Но вакцинация проводилась в ноябре-декабре, сейчас же, когда эпидемия началась, прививаться уже поздно. Значит, для защиты организма остаются активные прогулки на свежем воздухе (даже в мороз), физические упражнения, закаливание, правильный режим и хорошее питание.

**Вот такая петрушка**

Правильная, сбалансированная диета окажет вашему организму существенную помощь в борьбе с гриппом и простудой. Продуктов-помощников найдется немало в нашем ежедневном рационе. Брокколи и другие зеленые овощи, цветная капуста, лук, чеснок, помидоры, цитрусовые, ягоды (особенно черная смородина), клюква, брусника, ананас, киви содержат биофлавоноиды и богаты витамином С, так необходимым нам для укрепления иммунитета. Врачи продолжают спорить о том, предотвращает ли прием витамина С простуду и грипп или нет, но с тем, что он помогает облегчить симптомы простуды и продолжительность болезни, согласны все.

Кстати, чеснок – один из самых эффективных природных стимуляторов иммунной системы, повышающий устойчивость к инфекциям и стрессам. В процессе пищеварения один из компонентов чеснока – аллиум – превращается в аллицин, естественный антибиотик. Сок сырого чеснока содержит более 30 фитокомпонентов, важных для нашего организма.

Очень полезен зимой витамин А, особенно для слизистой оболочки дыхательных путей во время вирусной простуды. Его можно принимать в виде бета-каротина или активнее налегать на морковку, тыкву, абрикосы и персики, красный и желтый перец, шпинат и зелень петрушки. Лучшими источниками витамина А являются рыбий жир (вместе с витамином D), печень, яичные желтки, сливочное масло, цельное молоко и сливки.

Для успешного сопротивления вирусам нашему организму нужны разные минералы. Очень сильно на состояние иммунной системы влияет цинк, способствующий выработке антител и циркуляции в организме защитных Т-лимфоцитов. Если не хватает цинка в организме, то он не может нормально сопротивляться ОРВИ и гриппу, вторичным инфекциям дыхательных путей.

Дефицит цинка – распространенное явление, особенно среди пожилых. Рекомендуемая ежедневная норма потребления цинка для мужчин – 15 мг, для женщин – 12 мг. Цинком богаты зародыши пшеницы, мясо, курица, арахис и арахисовое масло, морепродукты, особенно устрицы и мясо крабов. В помощь организму можно начать прием цинкосодержащих препаратов. Исследования показали, что люди, принимающие витаминно-минеральные комплексы с цинком во время болезни, быстрее выздоравливали, и симптомы простуды у них были не такими яркими и неприятными.

Противовирусными свойствами обладает аминокислота лизин и пантотеновая кислота, которая поддерживает функцию надпочечников во время вирусной интоксикации организма. Эти компоненты обычно всегда включены в состав минерально-витаминных комплексов, которые продаются в аптеках.

**Доктор прописал куриный суп**

В зимнем рационе обязательно должны присутствовать сыр и кисломолочные продукты, которые содержат линолевую кислоту, обладающую иммуностимулирующими свойствами. Ежедневный стакан кефира или простокваши – отличная защита от вирусов. В медицинской школе Калифорнийского университета проводили исследование, которое показало, что регулярное употребление кисломолочных продуктов снижает восприимчивость к респираторно-вирусным инфекциям на 25%. У любителей кислого молока симптомы простуды исчезают быстрее. Ученые объясняют такое чудо тем, что содержащиеся в свежих йогуртах и кефире полезные живые бактерии (бифидо и лакто), попадая в организм, стимулируют выработку иммунной системой антител к возбудителям болезней.

Во время болезни лучше временно перейти на жидкую и легкую пищу – супы, морсы, кисели, овощи и фрукты. Старое, проверенное веками средство от простуды – хороший куриный суп. Научно не доказанное, но подтвержденное жизненным опытом. Правильно приготовленный и вовремя поданный больному супчик уменьшает симптомы простуды, особенно заложенность носа, и облегчает общее состояние. Не менее эффективным будет суп из восточных грибов – шиитаке, маитаке и рейши, которые содержат иммуностимулирующие вещества.

Побороть насморк помогут горячие пряности – чили, хрен, перец, горчица, карри. Жгучий тайский суп, горячие блюда мексиканской и индийской кухни, обильно сдобренные чили и острыми соусами, хороши для устранения простуды и ее симптомов. В Юго-Восточной Азии пряности и специи считаются прекрасным дезинфицирующим и обеззараживающим средством, поэтому их всегда так щедро добавляют в любые блюда. А вот конфеты, торты и прочие сладости лучше исключить из рациона: сладкое идет во вред больному и ослабленному вирусом организму. Сахар снижает активность наших клеток-нейтрофилов, задействованных в борьбе с инфекцией. Да и лишние углеводистые калории вам ни к чему. В качестве десерта при гриппе лучше подойдут сухофрукты, яблоко, груша, горсть свежих ягод, особенно малины, банан, киви, апельсин и мандарин.

**Надо больше пить**

Во время простуды врачи рекомендуют пить больше жидкости – в горячем или теплом виде. К тому же горячие травяные чаи – лучшее питье зимой, они согревают и успокаивают. Лекарственных растений, укрепляющих иммунитет и помогающих в борьбе с простудой, немало. Так, имбирь используют в виде чая и приправы как потогонное и профилактическое средство. Лечебный имбирный чай приготовить просто: заварите крутым кипятком щепотку измельченного имбирного корня, накройте крышкой и кипятите на медленном огне 10 минут. После можно добавить немного перечной мяты и дольку чеснока или мед с лимоном – кому что по вкусу.

Также чай или настойку можно сделать из женьшеня, уникального природного иммуностимулятора. Это растение содержит витамины и тонизирующие вещества, благотворно влияющие не только на иммунную, но и на пищеварительную систему. Еще одно хорошее природное средство – бурая водоросль, богатая витаминами и микроэлементами (прежде всего йодом), которая в сухом виде продается в аптеках. Порошок из бурой водоросли может на зимний период заменить вам соль – добавляйте его в первые блюда. И, наконец, «королевское желе», которое можно приготовить дома из меда и цветочной пыльцы. Такая лечебная смесь содержит витамины А, С, D, Е, минеральные соли и аминокислоты, все это хорошо стимулирует иммунную систему.

|  |
| --- |
| Скорая помощь при гриппеЕсли вы заболели и хотите помочь организму в борьбе с вирусной инфекцией, сократить продолжительность болезни и уменьшить проявление простудных симптомов, в дополнение к лечению, назначенному врачом, можно принимать:– витамин С – 1000 мг каждые 4 часа в течение дня;– цинковые пастилки с 3 мг меди – каждые 4–5 часов в течение дня, до 70 мг в день в первые дни болезни, 30 мг в день в качестве профилактики;– чеснок – по 2 капсулы или дольки три раза в день;– витамин А – 3 раза в день в течение пяти дней, дозировку необходимо обсудить с врачом;– эхинацею – 2 капсулы три раза в день или 15 капель настойки четыре раза в день. |
| Витамины против гриппа и простуды**А**: Поддерживает слизистые оболочки в нормальном состоянии. Это особенно важно в "гриппозный" период если витамина А не хватает, слизистые становятся сухим, что облегчает проникновение вирусов в организм. Кроме того, производное этого витамина(рениталь) вместе с белками образует комплекс родопсин. Его распад под влияние света играет важную роль в возникновении зрительного ощущения. Если витамина А не хватает, то прежде всего нарушается сумеречное зрение и состояние эпителя глаза. Малыш будет жаловаться, что в глазки ему будто попал песок.Продукты, содержащие витамин А(сутичная норма):100г. моркови150г. зеленой капусты200г. шпината200г. сыра типа Чеддр250г. манго150г. фенхеля**С**: Самый мощный антиинфеккционный витамин. Активизирует имунную сисетму организма: стимулирует выработку антител, усиливает фагоцитоз (поглощение клетками-защитниками зловредных возбудителей болезней), увеличивает защитные свойства эпителия. Учавствует в синтезе стероидных гормонов, оказывает противоспалительное и противоаллергическое действие, необходим для синтеза эмали зубов. повушает устойчивость организма к стрессу, инфекциям и холоду. Способствует заживлению ран и ожогов. Обратите внимание: после 3-х дней хранения овощей в холодильнике теряется около 30% витимина С. Если вы держите продукты при комнатной температуре, этот показатель увеличивается до 50%.Продукты, содержащие витамин С(сутичная норма):1-2 стакана свежевыжатого сока из апельсинов10г. петрушки2 киви100г. сока из черной смородинанесколько долек лимона.**НИАЦИН или В3**: Очень важен для правильной работы сердечной мышцы и состояния нервной системы. Способствует высвобождению энергии из пищи. Учавствует в синтезе ДНК. Выводит яды из организма. Мальчикам ниацина требуется больше, чем девочкам. Прием ниацина необходим малышам, которые родились с нарушениями метаболизма(врожленные расстройиства, вызванные отклонениями в хромосомном наборе).Продукты, содержащие витамин В3(сутичная норма):200г. белого куринного мяса150г. филе сельди100г. ростков пшеницы400г. шампиньонов**ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА**: Способствует выводу таксических веществ из клеток, обеспечивает ребенку здоровый сон, нормализует работу пищеварительного тракта. Необходима, если ребенок активно занимается спортом или недавно перенес хирургическую операцию.Продукты, содержащие пантотеновой кислоты(сутичная норма):400г. брокколи250г. шампиньонов200г. чечевицы100г. куринной печениДругие источники: яица, авокадо, арахисовое масло, горох, семена подсолнечника не жареные, бананы.

|  |
| --- |
|  |

*По материалам журнала "Мой ребенок" № 01/2003* |  |