



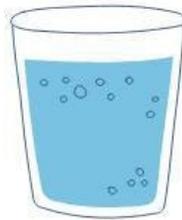
**ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ**

Проверено  
Роспотребнадзор

# При простуде



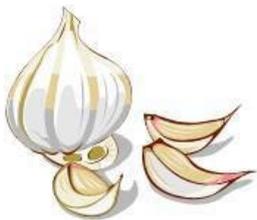
бульон



вода



КИВИ



чеснок



зелень



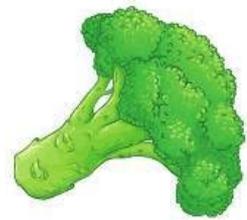
специи



йогурт



овес



брокколи

Во время простуды или гриппа вы наверняка замечали, что полностью пропадает аппетит. Но в такой период наш организм особенно нуждается в микро- и макронутриентах, поэтому совсем без еды болеть нельзя.

**Пейте достаточно жидкости.**

**Бульон** обеспечит вас высококачественным белком, витаминами и минералами, а также поможет восполнить жидкость.

**Йогурт** – источник пробиотиков. Он нужен для поддержания микрофлоры во время болезни.

**Витамин С** способствует укреплению иммунитета. Прежде чем скупать оптом витаминные добавки, обратите внимание на эти продукты: перец, цитрусовые, киви, брокколи, капусту, петрушку.

**Зелень.** Любая листовая зелень содержит витамины А, С, Е и К, важные для работы иммунной системы.

Употребление всего одной порции **брокколи** в день обеспечит вас витаминами С, Е, кальцием и клетчаткой.

**Овсянка** является хорошим источником некоторых иммуностимулирующих питательных веществ – меди, железа, селена, цинка, клетчатки, а еще растительного белка.

**Имбирь и куркума** помогут облегчить симптомы простуды. Эти специи обладают противовоспалительными свойствами. Добавляйте их в чай или горячую воду с лимоном.