

Dieediga külmetuse vastu

Mida süüa siis, kui teid on tabanud külmetushaigus.

Kui olete külmetunud, nina tilgub, kurk on punane ja köha ei lase öösel magada, siis ärge unustage, et peale ravimite tarvitamise peate panema suurt rõhku ka sellele, mida sööte. Õige toit tugevdab immuunsüsteemi ning vastupanuvõimet mikroobidele.

- Kasutage toidus sibulat ja küüslauku.

- Sööge piisavalt puu- ja köögivilju. Pidage meeles, et kui teie limaskestad on niigi ärritunud, jätke menüüst välja sidrunid ja apelsinid.

- Juua tuleb palju, soe jook niisutab valusaid limaskestasid. Samuti viib rohke vedelik välja sinna kogunenud baktereid. Ärge jooge kanget kohvi ega teed, need kurnavad niigi nõrka organismi. Loobuge ka liiga hapudest jookidest. Kasulikud on morss, mahlad, ravimiteed. Kui kurk on valus, olgu jook soe, kuid mitte tuline. Kui kannatate ainult nohu ning külma värinate käes, võib jook olla ka kuum.

- Ärge sööge praetud, soolast või vürtsikat toitu. Toidusedelis olgu haiguse ajal kergemad supid, kissellid ja pudrud. Sööge vähe, kuid sageli, siis suudab organism kõigega hakkama saada.

- Kui soovite päeva jooksul midagi näksida, võtke kuivatatud puuvilja ja pähkleid.

- Suhtuge ettevaatusega banaanidesse, sest need pole kergesti seeditavad, andes organismile lisakoormuse.

- Arstide sõnul ei ole hea haiguse ajal maiustada viinamarjadega. Neis sisalduv glükoos soodustab magusat keskkonda armastavate bakterite paljunemist.

- Tohtrid soovivad esimesel haiguspäeval üldse mitte süüa, ainult juua, kui organism seda kannatab ning kui te ei põe mõnda haigust, mille puhul kindlasti süüa tuleb. Teisel päeval tekib tavaliselt juba ka isu. Sööge ainult kerget toitu. Aga kui suuda enam kuidagi edasi olla soolaseta, lubage endale pisut hapukapsast või soolakurki.

- Halva enesetunde puhul piirduge 0,5–1% rasvasusega hapupiimatoodetega või hautatud juurviljadega. Keefirit ja jogurtit jooge ka pärast tervenemist.

- Kalast eelistage rasvasemat, sest see sisaldab organismile vajalikke omega-3- ja oomega-6-rasvhappeid.

- Hommikuputruks lisage värskeid või kuivatatud puuvilju.

- Kui panete toidu või jookide sisse mett, ärge kuumutage seda üle 45 kraadi. Päevas piisab paarist supilusikatäiest meest.

HOMMIKUSÖÖK

Putrudest eelistage riisi-, tatra- või kaerahelbeputru. Kõrvale salatit, mida maitsestage rasvavaba jogurtiga. Jooge teed mee või keedisega.

LÕUNASÖÖK

Sööge kergest suppi, kala, linnuliha või mitterasvast liha. Selle kõrvale võtke ilmtingimata salatit, mille sees võiksid olla kapsas, õun, kaalikas, peet, porgand. Magustoiduks kompott või küpsetatud õunad.

ÕHTUSÖÖK

Ka see olgu kerge, sest te ei tohi oma organismi enne ööd üle koormata. Lõpetage õhtueine tee ja küpsistega.

Ajakirjadrest *Zdorovje ja Semeinõi* Doktor tõlkinud ENE JÄRV

REPRO

