**Правила питания при гриппе**

* Золотое правило при любых видах ОРВИ – это обильное питье. Пить нужно много, дабы организм быстрее справлялся с утилизацией вирусного материала, жаром и другими проявлениями болезни. За сутки нужно выпить минимум, 1,7-2,0 литра жидкости. В качестве питья, можно применять чай, отвары ягод, шиповника с добавлением малинового, черничного (или любого другого) варенья.   
   Употребляйте в пищу «антибактериальные и антивирусные» продукты: лук, чеснок, красный и черный перец.
* Помните, что при болезнях употребляемая пища должна быть легкоусвояемой. Вы не должны подвергать организм перегрузке тяжелой, сложно-перевариваемой пищей. Особенно это касается детского организма.

Доктор медицинских наук, профессор Владимир Студенкин отмечает, что ребенка во время ОРЗ (острое респираторное заболевание) стоит кормить легкой витаминизированной пищей, и не забывать о питье. А при высокой температуре, лучше отказаться от еды, содержащей большое количество белка. Обеспечить поступление витаминов и микроэлементов в детский организм можно с помощью соков и детских фруктовых пюре.

* Во время болезни, лучше питаться часто, но небольшими порциями. В основном, больному необходима глюкоза, которая дает организму энергию, необходимую в борьбе с болезнью. В этой связи, подойдут продукты с повышенным содержанием углеводов. Однако помните, что есть нужно немного, ведь известно, что кормить больного все ровно, что кормить болезнь.