

Это знает каждый: заболел гриппом — ударь по болезни витамином С. В чем заключается целебное действие «цитрусового помощника» и какие еще витамины при гриппе



нужны больному?

Витамины при гриппе полезны в любом виде. Конечно, натуральные источники витаминов — овощи, фрукты, молоко — всегда предпочтительнее, но в их отсутствии вполне сойдут и аптечные витаминные комплексы.

Витамин С – неоправданные ожидания

Некоторые витамины при гриппе особенно полезны. Самый популярный из них — витамин С. Своей славой в качестве «лекарства от гриппа» витамин С обязан нобелевскому лауреату Лайнусу Полингу. Увы, тот ошибался. Исследования последних лет показали, что употребление витамина С особого предупредительного эффекта не имеет, хотя может немного облегчить течение самой болезни. В любом случае организм очень нуждается в витаминах при гриппе — так как во время болезни они расходуются очень активно, поэтому «аскорбинку» не следует сбрасывать со счетов наравне с другими полезными витаминами при гриппе. В больших дозах витамин С содержится в цитрусовых, помидорах, абрикосах, капусте, яблоках, рябине, шиповнике, клубнике, а также в травах — мяте, щавеле, крапиве, люцерне.

Необходимые витамины при гриппе

В поддержке иммунитета играют роль практически все витамины, но при гриппе их дозу следует увеличивать как минимум в 2-2,5 раза. По той причине, что из-за высокой температуры, которой сопровождается болезнь, и рекомендованного обильного питья витамины расходуются и вымываются из организма гораздо быстрее, чем когда человек здоров. Недостаток витаминов необходимо восполнять приемом поливитаминных комплексов во время гриппа и в период восстановления после него

В борьбе с вирусом акцент следует сделать на такие витамины при гриппе как, например, витамин **B2 (рибофлавин)** — он заставляет клетки организма производить энергию. Рибофлавин в большом количестве содержится в молоке и молочных продуктах. Во время болезни организму также понадобится **витамин А (ретинол)**, основными источниками которого являются рыбий жир и печень. Ретинол принимает активное участие в функционировании иммунной системы. Его применение повышает барьерные функции слизистых, увеличивает активность лейкоцитов и в целом защищает от простудных заболеваний и вируса гриппа.

Помимо того, что перечисленные витамины от гриппа принимают участие в борьбе с вирусом, они также нейтрализуют и помогают быстрее вывести яды, которые образуются в организме в результате активности вируса.

Витамины при гриппе — неотъемлемая часть лекарственной терапии. Исследования доказывают, что усиленный прием витаминов при гриппе и сбалансированное витаминизированное питание в течение всей жизни способны сократить время болезни.