

«Как укрепить иммунитет ребенка осенью»

И вновь на дворе осень...Промозглость, слякоть, мало солнца. В общем, время, когда возрастает заболеваемость ОРВИ и гриппом. Защитить ребенка от болезней можно не только с помощью профилактических препаратов, но и некоторых продуктов.

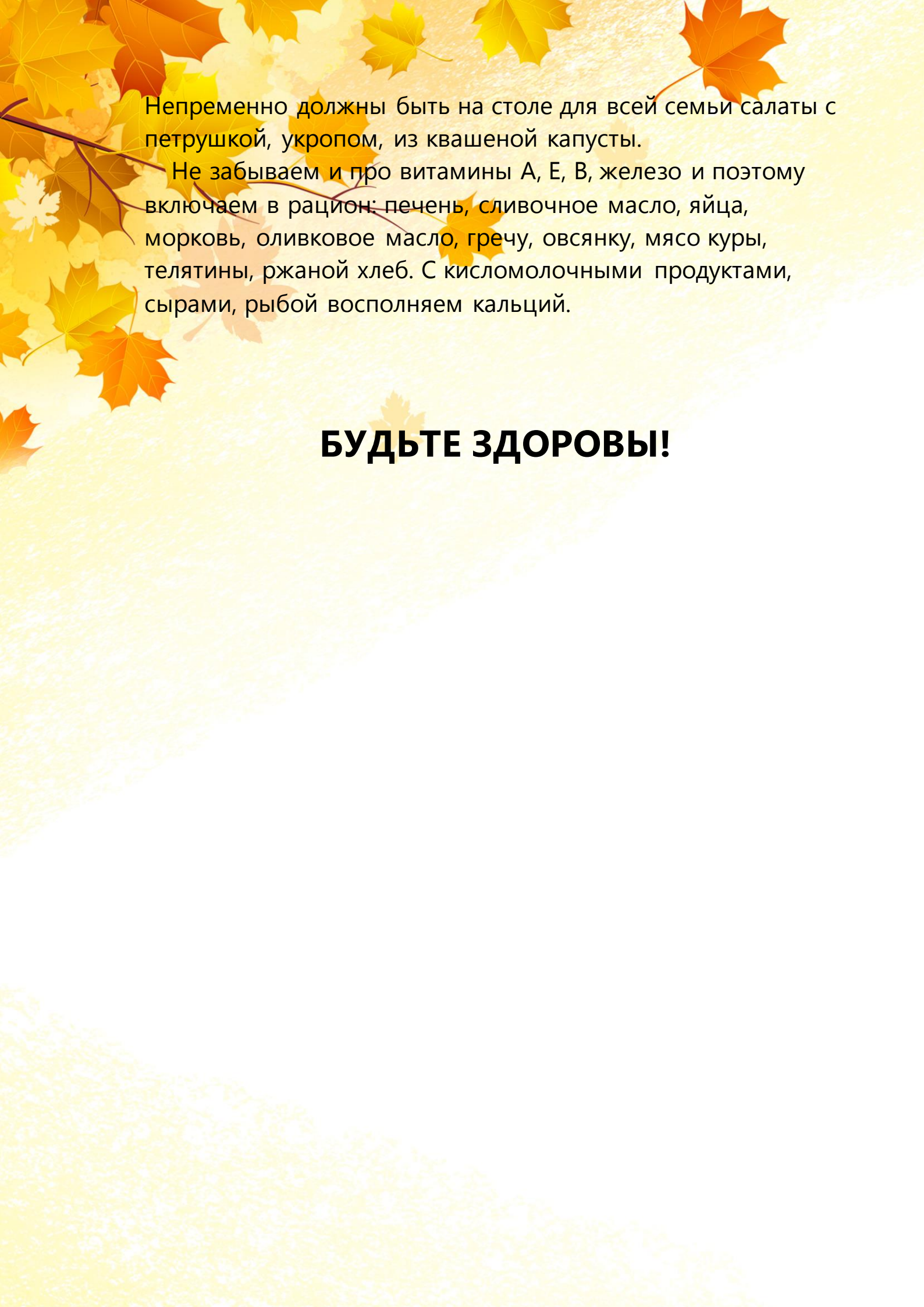
Готовьте чаще фасоль, т. к. в ней вещества, способные поглощать болезнетворные вирусы и выводить их из организма.

Шампиньоны стимулируют выработку лейкоцитов, которые захватывают, поглощают опасные вирусы, бактерии.

Расставьте по дому блюдца со смесью орехов: грецкие, кедровые, фундук, миндаль, арахис, фисташки. Пусть ребенок схватит щепотку-другую: орехи отлично укрепляют иммунитет. Приготовьте вкусное и полезное лакомство: чернослив, курагу, изюм измельчите в блендере, добавьте грецкие орехи, сок лимона и немного меда. Давайте понемногу каждое утро натощак.

Готовите что-либо на кухне? Режете лук или чеснок? Позовите ребенка - пусть подышит немного. Здесь фитонциды, которые оказывают укрепляющее, антисептическое действие.

Антибактериальным эффектом обладают ягоды брусники, клюквы. Настой шиповника абсолютный лидер по содержанию витамина С. В период осенних простудных заболеваний его дефицит ощущаем особо остро! Налеем дружно на апельсины, мандарины, грейпфруты! Чай пьем с лимоном; с удовольствием кушаем протертую с сахаром черную смородину, красную смородину, облепиху.



Неприменно должны быть на столе для всей семьи салаты с петрушкой, укропом, из квашеной капусты.

Не забываем и про витамины А, Е, В, железо и поэтому включаем в рацион: печень, сливочное масло, яйца, морковь, оливковое масло, гречу, овсянку, мясо куры, телятины, ржаной хлеб. С кисломолочными продуктами, сырами, рыбой восполняем кальций.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!