

**В период роста заболеваемости ОРВИ и гриппом, очень важно что, как и когда мы едим. Чтобы сохранить здоровье и повысить иммунитет, пища должна быть полезной и витаминизированной.**

Главный внештатный диетолог Минздрава Удмуртии Ирина Белокрылова советует, в первую очередь, проверять сроки годности продуктов, их качество и калорийность.

Зимой нужно стараться питаться горячей едой, также особенное внимание стоит уделить наличию в рационе свежих овощей и фруктов.

«Очень удобно покупать комбинированное овощное рагу, в составе которого, например, цветная капуста, морковь, перец, баклажан и многое другое. Вместе с овощами можно съесть кусочек мяса – 80-90 г в сутки. Красное мясо хорошо стабилизирует гемоглобин в крови. Поэтому, если мы положим к овощам фрикадельку, состоящую из свинины, говядины и протертого кабачка, зеленый горошек, получится очень насыщенный и полезный обед», – **отмечает Ирина Белокрылова.**

Достаточное потребление овощей и фруктов (не менее 600 г овощей и 200 г фруктов в день) снижает риск заболеваемости сахарным диабетом.

Растительная пища является источником клетчатки, пищевых волокон, пектина, которые выводят из кишечника вредные вещества.

Овощи и фрукты содержат витамины и микроэлементы, антиоксиданты, защитные вещества для клеток, предотвращающие их повреждение и старение.