5 мифов о продуктах против простуды и гриппа

«Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство – твоей пищей…» Эти слова приписывают Гиппократу – древнегреческому врачу и философу. Правда, он был далеко не единственным, кому пришло в голову связать еду и здоровье. На протяжении веков на эту тему писали трактаты и другие известные ученые и философы. Осталось только узнать, работают ли на самом деле такие «лекарства», а если да, то в чем их мифическая сила.
**Чай с медом**

Именно мед мы решили поставить на первое место в нашей пятерке. Он участвует примерно в пяти сотнях рецептов препаратов, о которых можно прочитать на страницах египетского папируса Эберса, а это один из старейших сохранившихся медицинских текстов. Вот что в разных культурах по всему миру лечили медом: раны и воспаления, болезни глаз, экзему, геморрой (все это наружно), астму, инфекции горла, расстройства желудка, туберкулез, икоту, головокружение, гепатит, запоры и глистные инвазии… Историк русской кухни Павел Сюткин рассказывал, что в «Русском сельском лечебнике» 1851 года мед упоминается раз 50. Его рекомендуют в качестве лекарства от укусов пчел и ос, от отравления и даже от последствий падения с высоты: пострадавшему советуют давать чай с уксусом и медом. В наше время вместо лечебника – интернет. Здесь можно найти кучу рецептов, как применять мед (внутрь и не только). А что же говорит о его целебных свойствах современная наука? Как насчет старого доброго чая с медом от кашля и при простуде? У нас для вас две новости: как водится, хорошая и плохая. Начнем с плохой. Чай с медом как средство от больного горла, температуры или кашля работает ничуть не лучше, чем любой горячий сладкий напиток. А теперь хорошая новость. Если вы иногда любите выпить чайку с медом просто так и у вас нет ни аллергии, ни диабета, то на здоровье. Здесь важнее помнить о том, что мед – это, по сути, чистый сахар. А рекомендованная ВОЗ доза сахара в день для взрослого человека – не более семи чайных ложек, включая содержание во всех продуктах. Если превышать, будут проблемы с обменом инсулина, весом, состоянием сердца, мозга и иммунитета. Максимум две-три чайные ложки в день – доза, рекомендованная диетологами.

**Чеснок**

Поклонники чеснока верят в его чудодейственные свойства: будто бы он избавляет чуть ли не от всех болезней! Начиная, конечно, с обычной простуды, при которой кое-кто не ограничивается зубчиком в борще, а вставляет едкие кусочки в уши или льет себе в нос чесночный сок, уверяя, что за два-три приема от насморка не остается и следа. Ощущения от этой процедуры, говорят, не из приятных: жжет так, что слезы градом… На самом деле, польза такого лечения сомнительна, а вред слизистой носа можно нанести еще какой, особенно, если речь идет о детях. Но кое-какие основания для того, чтобы считать его полезным продуктом, все-таки есть, например, антипаразитарное действие чеснока зафиксировали ученые из разных стран. Что касается простуды, тут результаты лучше. Фитонциды и эфирные масла действительно убивают бактерии и вирусы. Положительное воздействие зафиксировано также на сердце и сосуды: снижаются артериальное давление и уровень холестерина. Не говоря уже о том, что зубчики богаты цинком, магнием, медью, селеном и йодом, содержат полифенолы и витамины.
Но есть подводные камни. Чеснок уменьшает свертываемость крови, поэтому врачи рекомендуют не налегать на него минимум за неделю до предстоящей операции. Еще этот продукт сильно стимулирует работу пищеварительной системы, что тоже может нанести вред. Особенно опасен чеснок для людей с хроническим панкреатитом и желчнокаменной болезнью, потому что он может спровоцировать спазмы. Плюс изжога: раздраженный чесноком желудок вырабатывает много кислоты, активно сокращается и происходит заброс его содержимого в пищевод, который в итоге невыносимо «горит». Особо тяжелые последствия наступают, если съесть чеснок на голодный желудок.
**Лук и луковый сок**

Мы режем его в салат, варим в супе, едим кольцами с селедкой, мучая окружающих невыносимым запахом… Но верим, что лук улучшает наше здоровье.
Фитонциды, которые выделяет лук, – это натуральные антибиотики. Причем важно, что нам необязательно даже есть этот овощ для того, чтобы их получить. Фитонциды присутствуют в воздухе, поэтому достаточно подышать свеженарезанным луком и получить определенную дозу этих веществ, которые борются с бактериями и помогают с профилактикой различных заболеваний. Но не все народные рецепты безопасны. Например, закапывая в нос неразбавленный луковый сок, можно заработать сильный ожог слизистой! Медицина рекомендует луком либо дышать, либо его попросту есть, разумеется, в разумных количествах.
Сохраняется ли польза в приготовленном луке? Оказалось, что да, хотя ее меньше, чем в свежем. Содержание витамина С и калия при обжаривании существенно падает. Впрочем, и в таком виде лук имеет свои плюсы.
**Имбирь**

Многие полюбили лечиться от простуды при помощи этого узловатого корня. Он и в самом деле прогревает так, как будто внутри начался пожар! Имбирь богат витамином С и витаминами группы В, которые стимулируют иммунитет. Но главное, тут есть гингерол – алкалоид, одновременно стимулирующий выработку тепла и подавляющий воспаление. Это дает эффект: начальные симптомы простуды могут действительно сойти на нет. Идеальное сочетание – с чаем.  Можно применять его также при укачивании. Он влияет на пищеварительную систему и действует как отвлекающее средство, которое стимулирует выработку желудочного сока, что в итоге и снижает симптомы укачивания и даже токсикоза у беременных. Кстати, применять имбирь можно не только внутрь, но и наружно. Благодаря его разогревающим свойствам компрессы с измельченным корнем уменьшают боли при ушибах, растяжениях и радикулите. Тем не менее сильно увлекаться имбирем в разных видах не стоит (а тем более заменять им традиционное лечение). У этого корня есть и противопоказания. Прежде всего, пострадать может пищеварительная система. Активные вещества, которыми полон имбирь, обладают раздражающими свойствами. Тем, у кого есть какие-то воспалительные заболевания кишечника – гастрит ли или энтерит, имбирь лучше не употреблять. С ним надо быть осторожнее и людям с болезнями желчного пузыря, печени, сердца, при повышенном давлении.
**Горчица**

Этот популярный соус любят не все… И напрасно: в нем масса витаминов, микроэлементов, жирных кислот, а еще он улучшает перистальтику кишечника. Но людям с язвой и гастритом жгучие соусы вообще противопоказаны – могут вызвать обострение.
Ну а что насчет лечения простуды? Поедая горчицу, мы вряд ли добьемся значительного эффекта. К сожалению, не все, что жжет, тут же исцеляет. Есть еще, правда, масса рецептов наружного применения. Например, от воспаления в горле: настоем горчицы в воде некоторые рекомендуют его полоскать. Удовольствие тоже весьма сомнительное, а если и поможет, то, скорее, за счет механической очистки налета с помощью частиц горчичных семян. Да что там – даже наши старые добрые горчичники, еще каких-то 100 лет назад считавшиеся рабочим средством, наука теперь относит к разряду плацебо! Нам вообще с высоты достижений доказательной медицины XXI века понятно, что народные рецепты сильно проигрывают научным. Проблемы, даже такие незначительные, как простуда,  лучше всего решать вместе с врачом, чтобы не давать им испортить жизнь!

Инструктор-валеолог А.В. Никитенко