

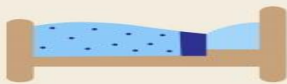
## 6 – 24-ти час ➔ Начало на имунния отговор

### КАКВО СЕ СЛУЧВА

Загуба на апетит и интерес към игра и активност, уморяемост и слабост, възможно е леко повишена температура. В някои случаи може да се наблюдава повръщане, диария и втрисане.

### КАКВО ДА ПРАВИМ

Организмът има нужда от покой и най-вече от вода



### ПОДХОДЯЩИ ХРАНИ



Вода



Чай с мед



Прясно изцеден сок

## 24-ти час – 3-ти ден ➔ Имуният отговор ескалира – на мястото започва възпаление.

### КАКВО СЕ СЛУЧВА

Отпадналост, липса на настроение, хрема, температурата значително се повишава, все още може да липсва апетит. Жажда при понижаване на температурата чрез изпотяване.

### КАКВО ДА ПРАВИМ

Задължително прием на вода; включване на течни, полу-течни и меки храни. Хранене по-често на точни интервали, в неоглямо количество.



Топла супа или бульон от месо, риба, зеленчуци



Прясно изцеден сок от плодове или зеленчуци

### ПОДХОДЯЩИ ХРАНИ



Пюре или пасирани зеленчуци



Намачкано сварено яйце към пюрето



Пасирани или настъргани плодове



Сварен ориз



Антибактериални пептиди – морков, чесън, праз, боровинки

### ВАЖНИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

A	%*	B <sup>1</sup>	%*	B <sup>6</sup>	%*	B <sup>12</sup>	%*	C	%*
1 сладък картоф печен с кожата	561	Варен бял ориз 1/2 чаша	33	Консервиран нахут 1 чаша	55	Сготвен телешки черен дроб 85 г	1,178	Сурови червени чушки 1/2 чаша	158
Варена намачкана тиква 1 чаша	281	Печен свински котлет с кости 85 г	27	Сготвена прясна риба тон (Албакор) 85 г	45	Сготвена дива пастърва 85 г	90	Фреш портокал 3/4 чаша	155
Варен замразен спанак 1/2 чаша	229	Варен черен боб 1/2 чаша	27	Телешки черен дроб на тиган 85 г	45	Сготвена риба свомга 85 г	80	Фреш грейпфрут 3/4 чаша	117
Сурови моркови 1/2 чаша	184	Сготвена пастърва 85 г	27	Сготвена риба свомга 85 г	30	Сготвена пастърва от ферма 85 г	58	1 средно киви	107
Пъпеш 1/2 чаша	54	Сготвена прясна риба тон (Албакор) 85 г	13	Печени пилешки гърди 85 г	25	Риба тон, консервирана във вода 85 г	42	Варени броколи 1/2 чаша	85
Сурови червени чушки 1/2 чаша	47	Сварени пълнозърнести макарони	7	Печено пуешко месо 85 г	20	Сготвена риба треска 85 г	30	Доматен сок 3/4 чаша	55
Варени броколи 1/2 чаша	24	Пълнозърнест хляб 1 филийка	7	Варени картофи 1 чаша	20	Сварено телешко филе 85 г	23	Пъпеш 1/2 чаша	48
Консервиран доматиен сок 3/4 чаша	16	Прясно мляко 2% 1 чаша	7	1 среден банан	20	Нискомаслено мляко 1 чаша	18	Сготвено зеле 1/2 чаша	47
Атлантическа херинга, консерва 85 г	15	Сварена царевица 1 среден кучан	7	Нискомаслена извара 1 чаша	10	Твърдо сварено яйце	10	1 печен картоф	28

На пазара се предлагат и зърнени закуски, обогатени с тези витамини.

Източник: <https://ods.od.nih.gov/factsheets>

## 3-ти ден – 7-ми ден ➔ Възпалението затихва.

### КАКВО СЕ СЛУЧВА

Състоянието се подобрява, температурата намалява, възможно е лимфните възли на мястото на възпалението да се подуят, апетитът се възвръща, чувството за жажда се увеличава.

### КАКВО ДА ПРАВИМ

Задължително прием на вода и контролирано пълноценно хранене. Могат се включат и по-твърди храни. При липса на апетит – под формата на сокове, пюре, пасирани.

### ПОДХОДЯЩИ ХРАНИ



Риба



Нискомаслено сирене



Ядки



Зеленчуци



Нетлъсто месо



Плодове

### ВАЖНИ ХРАНИТЕЛНИ ВЕЩЕСТВА

D <sup>3</sup>	%*	E	%*
Рибено масло 1 супена лъжица	340	Масло от пшеничен зародиш 1 с. лъжица	100
Сготвена риба меч 85 г	142	Печени бадеми 28 г	34
Сготвена риба свомга 85 г	112	Слънчогледово олио 1 супена лъжица	28
Риба тон, консервирана във вода 85 г	39	Печени лешки 28 г	22
Кисело мляко 170 г	20	Фъстъчено масло 2 супени лъжици	15
Сготвен черен дроб от говеждо месо 1 голямо яйце (в жълтъка)	11	Варен спанак 1/2 чаша	10
	10	Варени броколи 1/2 чаша	6

На пазара се предлагат млека, обогатени с витамин Д.

Източник: <https://ods.od.nih.gov/factsheets>

## Важно!

Храни, богати на захари и мазнини (сладкиши, пудинги, местени изделия, пържени храни), много лютими храни и храни с високо съдържание на фибри не бива да се приемат, защото трудно се усвояват. Освен това, повишената преработка на захари и мазнини блокира клетките на имунната система, тъй като ги кара да преработват веществата, вместо те да ги усвояват бързо за синтез на нови здравни единици.

### ИЗВЯГВАЙТЕ ТЕЗИ ХРАНИ



\* % DV (дневна стойност) показва каква доза от съответния витамин се съдържа в посочената порция храна спрямо общата доза на витамин за деня. Базата е за деца над 4 г и възрастни. Например 155% витамин С означава, че посочената порция храна съдържа 155% от дневната доза. Така може да се ориентираме колко от продуктите да приемаме така, че да не преизползваме някой витамин или пък да приемаме недостигателно. % DV се посочва на етикетите на храни, добавки и др. Изчислява се и в готварски рецепти. Повече – на [fda.gov](https://ods.od.nih.gov/factsheets)

При по-малки деца дневните нужди са по-малки, съответно са достатъчни по-малки порции и то само от храните и в количествата, съобразени с възрастта, както следва: Витамини А, В1 и В12: на деца до 1 г – достатъчна 1/3 от посочената порция, от 1 до 4 г – 1/2 от посочената порция; Витамин В6: до 1 г е достатъчна 1/5 порция, от 1 до 4 г – 1/3 порция; Витамин С: на деца до 1 г – малко над 1/2 порция, от 1 до 4 г – 2/3 порция; Витамин Е: до 1 г – 1/6 порция, от 1 до 4 г – 1/3 порция; За витамин D количествата са еднакви за всички, като се има предвид, че основен източник е директното излагане на слънце за 20-30 минути. При бременните и кърмачките дневните нужди от някои витамини са по-високи: порция и половина за витамин А, над порция и четвърт за витамините В6 и В12 и малко над порция за витамин В1.