



Еда для снижения температуры

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Высокая температура является симптомом многих заболеваний. Сопровождаясь головными болями, ознобом, ломотой в теле и упадком сил, она приносит немало дискомфорта человеку, который при этом всячески старается ее снизить. Тем не менее медики и ученые настаивают на том, что это не всегда целесообразно. И подробно объясняют почему в своих многочисленных публикациях. А также прилагают к ним список особых продуктов, которые способны если не сбить ее, то хотя бы облегчить состояние больного.

Ключевые слова: еда против температуры, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Что нужно знать о температуре

Температура тела выше 36-37°C считается высокой. В процессе повышения, до того, как она достигнет своего пика и остановится, человек ощущает чувство холода, хотя сам горит. Да и немногие знают, что 36,6°C – это не эталон. Тем более, что в зависимости от времени или различных факторов, таких как физические упражнения, прием пищи или сон, она может меняться, и это абсолютно нормально. Как правило, самой высокой температура тела становится в 6 вечера, а самой низкой – в 3 часа утра.

Повышая температуру, наша иммунная система пытается побороть инфекцию. Механизм ее работы достаточно прост: подобные повышения приводят к ускорению обмена веществ, что в свою очередь, способствует уничтожению патогенных организмов в крови.

Если человек ведет здоровый образ жизни – ей это удастся. Тем не менее иногда температура может расти слишком быстро. Это серьезная проблема, которая может привести к развитию осложнений. В этом случае важно своевременно принять жаропонижающие и увеличить количество потребляемой жидкости. Это позволит быстрее наладить терморегуляцию.

Всегда ли нужно сбивать температуру

По мнению западных терапевтов, если температура повысилась незначительно, сбивать ее не стоит. Ведь в этот момент иммунитет успешно нейтрализует бактерии и вирусы, которые

спровоцировали заболевание. Принимать жаропонижающие целесообразно лишь в том случае, если подобные изменения приносят дискомфорт. А также если на градуснике превышена отметка 38°C. С этих самых пор она перестает быть незначительной и требует безотлагательного вмешательства со стороны. Полученные показатели нужно перепроверять каждые пару часов.

Кстати, отметка 38°C верна лишь для температуры, которая измеряется во рту. Если же человеку привычнее держать градусник под мышкой, нужно снизить ее на 0,2-0,3°C и начать прием жаропонижающих раньше.

Ни в коем случае нельзя игнорировать высокую температуру у детей. Она может спровоцировать развитие фебрильных судорог, или лихорадочных приступов у них. Чаще всего те появляются в возрасте 6 месяцев – 5 лет и могут рецидивировать при последующих заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой.

Питание при температуре

Для скорейшего выздоровления медики рекомендуют придерживаться нескольких советов, а именно:

- **Увеличить потребление жидкости** на время заболевания. Это может быть вода или сок, главное, чтобы они выпивались каждые три часа по стакану. Они помогут не только сдерживать рост температуры, но и насыщать организм витаминами, и повышать его защитные силы (в случае с соком).
- **Употреблять больше свежих фруктов.** Они быстро перевариваются и обогащают при этом организм полезными веществами. Тем не менее упор все же лучше делать на виноград, яблоки, апельсины, персики, лимоны и ананасы. А вот от любых консервированных лучше отказаться. Они богаты консервантами, которые могут лишь усугубить ситуацию.

При сильно высоких температурах полезно **перейти на легкоусвояемую пищу**. Это могут быть овощи, приготовленные на пару, овощные супы, овсянка, отварные яйца, йогурт [1] и т.д. Насыщая организм энергией, они все же быстро перевариваются, сохраняя его силы для борьбы с инфекцией.

Топ-14 продуктов при высокой температуре

1. Зеленый чай или сок. Заменить их можно водой [2], компотом и даже вредной газировкой, как говорил один известный детский врач. Обильное питье – это залог успеха в борьбе с высокой температурой. Оно уместно даже при приеме жаропонижающих, тем более что последние особенно эффективны в комплексе с достаточным количеством жидкости. Объясняется это тем, что она позволяет эффективно очистить организм от токсинов и наладить процессы терморегуляции. А также препятствует размножению вирусов и бактерий, которые предпочитают именно обезвоженные клетки.
2. Цитрусовые. Апельсины [3] и лимоны [4] чрезвычайно богаты витамином С [5]. Он отвечает за работу иммунной системы и помогает организму быстрее справиться с инфекцией. К тому же лимон позволяет вернуть утраченный аппетит и избавляет от тошноты. Бытует мнение, что 1 грейпфрут, 2 апельсина или половинка лимона могут сбить температуру на 0,3 – 0,5°C. Тем не менее разрешены они лишь в том случае, если причиной повышения температуры не является больное горло. Во-первых, они его

- раздражают. А, во-вторых, создают благоприятные условия для развития патогенных организмов.
3. Базилик. [6] Он обладает бактерицидными, грибковыми и дезинфицирующими свойствами и во многих странах считается природным антибиотиком. Причем он не только устраняет жар, но и действует напрямую на причину его возникновения, помогая организму быстрее излечиться.
 4. Изюм. Как ни странно, но именно сушеный виноград эффективно борется с высокой температурой. В нем содержатся антиоксиданты и витамин С, способные повысить защитные силы организма.
 5. Орегано (душица). Его используют в китайской медицине. Он снижает температуру, избавляет от тошноты и расстройства желудка. Также с его помощью лечат респираторные заболевания и болезни горла.
 6. Рис. [7] Он содержит много воды (по разным данным от 40 до 90%), необходимой в этот период, быстро переваривается и предотвращает появление диареи.
 7. Овощной суп – отличное освежающее и легкоусвояемое блюдо. Врачи советуют обязательно добавлять к нему морковь [8] и зубчик чеснока [9]. Те способствуют ускорению метаболизма и повышению иммунитета.
 8. Отварной картофель. [10] Он быстро переваривается и предотвращает появление диареи. А добавленные черный перец и гвоздика [11] к нему, делают это блюдо особенно эффективным при простуде и кашле, если ими сопровождается температура.
 9. Яблоки. [12] 1 яблоко в день насыщает организм жидкостью, а также многими витаминами и минералами, в том числе и железом, которое необходимо для поддержания нормального уровня гемоглобина [13] и хорошего иммунитета.
 10. Отварные яйца, лучше перепелиные. Они содержат огромное количество полезных веществ, повышают защитные силы организма и легко усваиваются.
 11. Молоко и молочно-кислые продукты. Это источник кальция [14], который необходим для восстановления сил при температуре. Если есть возможность, лучше добавить в свой рацион живой йогурт или биокефир. Фактически это пробиотики, которые отвечают за здоровье кишечника. А ведь именно от него зависит и иммунитет. В июле 2009 года в журнале «Педиатрия» появилась интересная публикация, гласящая, что в результате недавно проведенных исследований было установлено, что «пробиотики высокоэффективны при лечении высокой температуры и кашля. Причем на детей они действуют сродни антибиотику». Но тут важно постоянство. В исследованиях принимали участие дети от 3 до 5 лет, которые употребляли живые йогурты на протяжении 6 месяцев и более.
 12. Овсянка. [15] Она очень питательна и полезна. Насыщая организм калием [16], серой, натрием, магнием [17], фосфором [18] и другими веществами, она способствует укреплению организма и скорейшему выздоровлению.
 13. Куриный бульон. Это источник жидкости и белка [19], которые крайне необходимы организму при высокой температуре. Кстати, горсть овощей наделяет его еще и антиоксидантными свойствами, благодаря которым он становится особенно полезным для ослабленной иммунной системы.
 14. Имбирь. [20] Об этом корнеплоде пишут много, и тому есть объяснения, так как он обладает противовоспалительными и сильными потогонными свойствами и помогает организму справиться с инфекцией, эффективно снизив температуру при этом. Чаще всего пьют чай с имбирем. Но полезен он лишь при невысокой температуре (37°C). **В случае ее повышения до 38°C и больше имбирь противопоказан!**

Как еще можно помочь организму при температуре

- Убрать из своего рациона жирные или пряные блюда. Они провоцируют появление диареи.
- Питаться небольшими порциями 5-6 раз в день. Переедание затормаживает процессы пищеварения и может спровоцировать появление тошноты.
- Отказаться от жареных и вредных продуктов, а также от мяса. Организму нужно потратить много сил для их переваривания, которые он мог бы направить на борьбу с инфекцией.
- Нежелательно курить и употреблять алкоголь, так как те могут лишь усугубить ситуацию.
- Регулярно проветривать и увлажнять помещение.
- Отказаться от кофе. Он снижает защитные силы организма.
- Стараться всячески охлаждать тело, сняв лишнюю кофту или снизив температуру в помещении на несколько градусов.
- Снизить до минимума потребление сладостей. Сахар замедляет процесс подавления вируса.
- Минимизировать потребление сырых продуктов, так как они хуже перевариваются.
- Заменить обтягивающую одежду на свободную и комфортную. В этот период телу нужно максимально расслабиться, улучшить кровообращение и обеспечить достаточное поступление кислорода в легкие.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
2. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Citrus sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
5. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Базилик (лат. *Ócimum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
10. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
11. Елисеева, Т. (2022). Гвоздика—доказанная наукой польза специи для организма. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 76-80. DOI: 10.59316/.vi19.163

12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
13. Елисеева, Т. (2021). Еда для повышения гемоглобина. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 54-59. DOI: 10.59316/.vi16.108
14. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
16. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
17. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
18. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
19. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
20. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. Zingiber). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Foods to reduce fever

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 28.06.2020

Abstract: High temperature is a symptom of many diseases. Accompanied by headaches, chills, body aches and loss of strength, it brings a lot of discomfort to a person who tries his best to reduce it. However, doctors and scientists insist that this is not always appropriate. And explain in detail why in their numerous publications. And also attach to them a list of special products that can if not knock it down, then at least alleviate the condition of the patient.