



Їжа для зниження температури

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Висока температура є ознакою багатьох захворювань. Супроводжуючи головні болі, озноб, ломоту в тілі і занепад сил, вона приносить чимало дискомфорту людині, яка при цьому всіляко намагається її знизити. Проте медики та вчені наполягають на тому, що це не завжди є доцільним. І докладно пояснюють чому у своїх численних публікаціях. А також додають до них перелік спеціальних продуктів, які здатні якщо не збити її, то хоча б полегшити стан хворого.

Ключові слова: їжа проти температури, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Що потрібно знати про температуру

Температура тіла вище 36-37 ° C вважається високою. У процесі підвищення, до того, як вона досягне свого піку і зупиниться, людина відчуває почуття холоду, хоч сама горить. Та й мало хто знає, що 36,6°C – це зразок. Тим більше, що в залежності від часу або різних факторів, таких як фізичні вправи, їжа або сон, вона може змінюватися, і це абсолютно нормально. Як правило, найвищою температура тіла стає о 6 вечора, а найнижчою – о 3 годині ранку.

Підвищуючи температуру, наша імунна система намагається подолати інфекцію. Механізм її роботи досить простий: подібні підвищення призводять до прискорення обміну речовин, що, у свою чергу, сприяє знищенню патогенних організмів у крові.

Якщо людина веде здоровий спосіб життя – їй це вдається. Тим не менш, іноді температура може зростати занадто швидко. Це серйозна проблема, яка може спричинити розвиток ускладнень. У цьому випадку важливо своєчасно прийняти жарознижувальні та збільшити кількість рідини, що споживається. Це дозволить швидше налагодити терморегуляцію.

Чи завжди потрібно збивати температуру

На думку західних терапевтів, якщо температура незначно підвищилася, збивати її не варто. Адже в цей момент імунітет успішно нейтралізує бактерії та віруси, які спровокували захворювання. Приймати жарознижувальні доцільно лише в тому випадку, якщо такі зміни

приносять дискомфорт. А також якщо на градуснику перевищено 38°C. З цих пір вона перестає бути незначною і вимагає невідкладного втручання з боку. Отримані показники потрібно перевіряти ще раз кожні пару годин.

До речі, позначка 38°C правильна лише температури, яка вимірюється у роті. Якщо ж людині звичніше тримати градусник під пахвою, потрібно знизити її на 0,2-0,3 ° C і почати прийом жарознижувальних раніше.

У жодному разі не можна ігнорувати високу температуру у дітей. Вона може спровокувати розвиток фебрильних судом, або гарячкових нападів у них. Найчастіше з'являються у віці 6 місяців - 5 років і можуть рецидивувати при наступних захворюваннях, що супроводжуються високою температурою.

Харчування при температурі

Для якнайшвидшого одужання медики рекомендують дотримуватися кількох порад, а саме:

- **Збільшити споживання рідини** на час захворювання. Це може бути вода або сік , головне, щоб вони випивали кожні три години по склянці. Вони допоможуть не лише стримуватись зростання температури, а й насичувати організм вітамінами, та підвищувати його захисні сили (у випадку із соком).
- **Вживати більше свіжих фруктів** . Вони швидко перетравлюються і збагачують організм корисними речовинами. Проте наголос все ж таки краще робити на виноград, яблука, апельсини, персики, лимони та ананаси. А ось від будь-яких консервованих краще відмовитись. Вони багаті на консерванти, які можуть лише посилити ситуацію.

При дуже високих температурах корисно **перейти на легкозасвоювану їжу** . Це можуть бути овочі, приготовані на пару , овочеві супи, вівсянка, варені яйця, йогурт [1] і т.д. Насичуючи організм енергією, вони все ж таки швидко перетравлюються, зберігаючи його сили для боротьби з інфекцією.

Топ-14 продуктів за високої температури

1. Зелений чай чи сік. Замінити їх можна водою [2], компотом і навіть шкідливим газуванням, як казав один відомий дитячий лікар. Рясне питво – це запорука успіху у боротьбі з високою температурою. Воно доречне навіть при прийомі жарознижувальних, тим більше останні особливо ефективні в комплексі з достатньою кількістю рідини. Пояснюється це тим, що дозволяє ефективно очистити організм від токсинів і налагодити процеси терморегуляції. А також перешкоджає розмноженню вірусів і бактерій, які віддають перевагу саме зневодненим клітинам.
2. Цитрусові. Апельсини [3] та лимони [4] надзвичайно багаті на вітамін С [5]. Він відповідає за роботу імунної системи та допомагає організму швидше впоратися з інфекцією. До того ж лимон дозволяє повернути втрачений апетит і позбавляє нудоти. Існує думка, що 1 грейпфрут, 2 апельсини або половинка лимона можуть збити температуру на 0,3 – 0,5°C. Тим не менш, дозволені вони лише в тому випадку, якщо причиною підвищення температури не є хворе горло. По-перше, вони його дратують. А, по-друге, створюють сприятливі умови у розвиток патогенних організмів.
3. Базилік. [6] Він володіє бактерицидними, грибовими та дезінфікуючими властивостями і в багатьох країнах вважається природним антибіотиком . Причому він не тільки усуває жар, а й діє безпосередньо на причину його виникнення, допомагаючи організму швидше вилікуватись.

4. Родзинки. Як не дивно, але сушений виноград ефективно бореться з високою температурою. У ньому містяться антиоксиданти та вітамін С, здатні підвищити захисні сили організму.
5. Орегано (материнка). Його використовують у китайській медицині. Він знижує температуру, позбавляє нудоти та розладу шлунка. Також з його допомогою лікують респіраторні захворювання та хвороби горла.
6. Мал. [7] Він містить багато води (за різними даними від 40 до 90%), необхідної в цей період, швидко перетравлюється і запобігає появі діареї.
7. Овочевий суп – відмінна освіжаюча та легкозасвоювана страва. Лікарі радять обов'язково додавати до нього моркву [8] та зубчик часнику [9]. Ті сприяють прискоренню метаболізму та підвищенню імунітету.
8. Варена картопля. [10] Він швидко перетравлюється і запобігає появі діареї. А додані чорний перець і гвоздика [11] до нього роблять цю страву особливо ефективною при застуді та кашлі, якщо ними супроводжується температура.
9. Яблука. [12] 1 яблуко на день насичує організм рідиною, а також багатьма вітамінами та мінералами, у тому числі і залізом, яке необхідне для підтримання нормального рівня гемоглобіну [13] та гарного імунітету.
10. Відварені яйця, краще перепелині. Вони містять величезну кількість корисних речовин, підвищують захисні сили організму та легко засвоюються.
11. Молоко та молочно-кислі продукти. Це джерело кальцію [14], який необхідний відновлення сил за нормальної температури. Якщо є можливість, краще додати до свого раціону живий йогурт або біокефір. Фактично це пробіотики, які відповідають за здоров'я кишківника. Адже саме від нього залежить і імунітет. У липні 2009 року в журналі «Педіатрія» з'явилася цікава публікація, що в результаті нещодавно проведених досліджень було встановлено, що «пробіотики високоефективні при лікуванні високої температури та кашлю. Причому на дітей вони діють схожі на антибіотику». Але тут важлива постійність. У дослідженнях брали участь діти віком від 3 до 5 років, які вживали живі йогурти протягом 6 місяців і більше.
12. Вівсянка. [15] Вона дуже поживна та корисна. Насичуючи організм калієм [16], сіркою, натрієм, магнієм [17], фосфором [18] та іншими речовинами, вона сприяє зміцненню організму та якнайшвидшому одужанню.
13. Курячий бульйон. Це джерело рідини та білка [19], які вкрай необхідні організму за високої температури. До речі, жменя овочів наділяє його ще й антиоксидантними властивостями, завдяки яким він стає особливо корисним для ослабленої імунної системи.
14. Імбир. [20] Про цей коренеплід пишуть багато, і тому є пояснення, оскільки він має протизапальні і сильні потогінні властивості і допомагає організму впоратися з інфекцією, ефективно знизивши температуру при цьому. Найчастіше п'ють чай із імбиром. Але корисний він лише за невисокої температури (37°C). **У разі підвищення до 38°C і більше імбир протипоказаний!**

Як ще можна допомогти організму за температури

- Прибрати зі свого раціону жирні чи пряні страви. Вони провокують появу діареї.
- Харчуватись невеликими порціями 5-6 разів на день. Переїдання загальмовує процеси травлення та може спровокувати появу нудоти.
- Відмовитися від смажених та шкідливих продуктів, а також від м'яса. Організму треба витратити багато сил їхнього перетравлення, які міг би спрямувати боротьбу з інфекцією.

- Небажано курити та вживати алкоголь, оскільки ті можуть лише посилити ситуацію.
- Регулярно провітрювати та зволожувати приміщення.
- Відмовитися від кави. Він знижує захисні сили організму.
- Намагатись всіляко охолоджувати тіло, знявши зайву кофту або знизивши температуру в приміщенні на кілька градусів.
- Зменшити до мінімуму споживання солодощів. Цукор сповільнює процес пригнічення вірусу.
- Мінімізувати споживання сирих продуктів, оскільки вони гірше перетравлюються.
- Замінити одяг, що обтягує, на вільний і комфортний. У цей період тілу потрібно максимально розслабитися, покращити кровообіг та забезпечити достатнє надходження кисню до легень.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/vi19.155
2. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. Citrus x sinēnsis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/vi6.27
4. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. Citrus limon). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/vi7.34
5. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
6. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Базилік (лат. Ócimum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (12), 25-37. DOI: 10.59316/vi12.72
7. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Рис (лат. Orýza). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/vi15.98
8. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/vi6.31
9. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/vi7.35
10. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, Solánum tuberósum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/vi4.18
11. Єлісєєва, Т. (2022). Гвоздика - доведена наукою користь спеції для організму. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 76-80. DOI: 10.59316/vi19.163
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/vi17.130
13. Єлісєєва, Т. (2021). Їжа на підвищення гемоглобіну. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (16), 54-59. DOI: 10.59316/vi16.108
14. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/vi12.77
15. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97

16. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
17. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
18. Єлісєєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
19. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
20. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods to reduce fever

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.