**Как защитить себя от гриппа и ОРВИ?**

В целях предупреждения заболевания гриппом и ОРВИ необходимо также соблюдать ряд правил. В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократить время пребывания в таких местах. В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками.

Дефицит витаминов и микроэлементов в организме человека действительно может стать причиной снижения иммунитета и, как следствие, сделать его более уязвимым для атаки различных вирусов.

Восполнить запасы необходимых веществ можно при помощи коррекции питания. Например, большое количество витамина С содержится в квашеной капусте и сладком перце, а хорошим источником витамина А считаются морковь, курага и шпинат. Однако далеко не всегда у граждан есть возможность получить все нужные организму витамины и минералы из продуктов питания. А потому различные витаминно-минеральные комплексы остаются очень востребованными.

Высокому уровню заболеваемости ОРВИ способствует в том числе полигиповитаминоз и недостаток микронутриентов у подавляющего большинства россиян и, как результат, несовершенство местного и общего иммунитета, низкая продукция интерферонов.

Положение усугубляется широким распространением вредных привычек (курильщикам требуется дополнительно 35 мг витамина С), несовершенством пищевых технологий (потеря 80—90% витаминов группы В на пути от зерна до хлеба), загрязнением окружающей среды (повышенный расход витаминов, минералов, антиоксидантов), геохимическими особенностями (низкое содержание йода в воде). По данным литературы, на снижение показателей здоровья населения нашей страны в настоящее время наибольшее влияние оказывает дефицит витаминов А, С, Е, В, фолиевой кислоты и минеральных веществ: кальция, железа, йода, селена.

В такой ситуации необходим регулярный профилактический прием витаминно­минеральных комплексов (ВМК), содержащих микронутриенты в дозах, не превышающих суточную потребность.

Витамины и минералы необходимы для формирования неспецифической противоинфекционной защиты организма: образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Суточная потребность в витаминах может быть небольшой при сбалансированном питании, но именно от обеспеченности витаминами зависит нормальная работа иммунной системы и энергетический обмен. Вот почему витаминный дефицит способствует увеличению частоты возникновения инфекционных заболеваний.

Как указано выше, в силу ряда обстоятельств питание россиян не сбалансировано по витаминам и микроэлементам, что в условиях неблагоприятной экологической обстановки в большинстве регионов страны способствует снижению иммунитета. В связи с этим важнейшим компонентом профилактических программ по ОРВИ являются витаминизация пищи и прием ВМК курсами или непрерывно в период с сентября по май.

На первый взгляд более привлекательной и доступной выглядит возможность обеспечения необходимыми витаминами и минералами за счет продуктов питания, но ни один продукт при этом не содержит их в объеме, достаточном для удовлетворения физиологических потребностей. Кроме того, содержание витаминов в натуральных продуктах растительного происхождения зимой и весной существенно снижается. В осенне-зимне­весенний период возрастает вероятность развития витаминно-микроэлементного дефицита за счет снижения их содержания в натуральных продуктах.

К "противоинфекционным" витаминам и микроэлементам относятся: витамин А (ретинол), витамин С (аскорбиновая кислота), витамин Е (токоферол), витамины B1,  В6, В12, D3, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин, цинк, селен, марганец, липоевая кислота, янтарная кислота.