

Мельников, Александр Сок действия / А. Мельников. // Текст: непосредственный, электронный // Аргументы и факты. – 2020. - № 51. – С. 12. URL: [https://aif.ru/health/food/sok\\_deystviya\\_kakie\\_produkty\\_vragi\\_korona\\_virusa\\_a\\_kakie\\_ego\\_druzya](https://aif.ru/health/food/sok_deystviya_kakie_produkty_vragi_korona_virusa_a_kakie_ego_druzya)

В последнее время на нас обрушилась масса информации о продуктах, которые нужно (или не нужно) употреблять во время пандемии.

Мы традиционно недооцениваем роль продуктов в лечении и профилактике заболеваний, делая ставку на лекарства. А между тем тезис Гиппократов «Пусть пища будет лекарством» никто не отменял. Тем более что сегодня действие некоторых продуктов прямо сравнивают с эффектом лекарств.

Громче всех прозвучало исследование немецких учёных из Ульмского университета о трёх видах сока и зелёном чае, эффективных против вирусов COVID-19, гриппа и аденовируса.

Первое место там занял сок черноплодной рябины (см. таблицу). Для уничтожения «короны» хватало минутного контакта. Такое же минутное воздействие гранатового сока и зелёного чая гасило 80% коронавирусов.

Полную статью можно прочитать в газете «Аргументы и факты».

# СОК ДЕЙСТВИЯ

Какие продукты – враги коронавируса, а какие его друзья

**ВИТАМИНЫ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА**

Витамин А	Витамин D	Витамин Е	Витамин С	Витамин В6	Витамин В12
Печень, мясо, рыба, молоко и молочные продукты (жирный творог и др.), сливочное масло, яйца.	Яйца, печень, сливочное масло, жир печени трески, икра, жирная рыба, некоторые грибы.	Растительное масло, орехи, меньше – в бобовых, яйцах, крупах, хлебе, пищевой зелени (шпинат), сладком перце.	Зелень, сладкий перец, чёрная смородина, облепиха, цитрусовые, киви, шиповник, брокколи, капуста белокочанная.	Печень, почки, мясо, птица, рыба, творог, яйца, крупы (особенно гречневая, овсяная, пшеничная), бобовые, орехи, хлеб из муки грубого помола, картофель.	Печень, почки, меньше – в мясе, молоке, яйцах. Содержание в рыбе сильно зависит от вида (много в кете, сардинах, атлантической скумбрии).

  

<b>Фолиевая кислота</b> Печень, яйца, капустные растения, пищевая зелень (особенно петрушка, шпинат, салат, черемша), спаржа, зерновой хлеб, бобовые, дрожжи, отруби, йогурт.	<b>Цинк</b> Печень, мясо, яйца, зерновые продукты (овсяная и гречневая крупы), ржаной хлеб, отруби, бобовые (горох, фасоль), орехи, тыквенные семечки, креветки, кальмары, сельдь, какао, шоколад, чай.	<b>Магний</b> Морская рыба, хлеб из муки грубого помола, крупы (гречневая, пшеничная, ячневая и др.), бобовые, кунжут, отруби, орехи, салат, шпинат, какао, шоколад, чернослив, семечки.	<b>Медь</b> Печень, морепродукты, зерновые (гречиха, овёс), бобовые (горох, фасоль), орехи, твёрдые сыры, какао, шоколад.	<b>Селен</b> Печень, почки, мясо, орехи, зерновые и бобовые продукты, отруби, орехи, морская рыба (треска, сельдь, тунец и др.).
--	--	---	--	---

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ