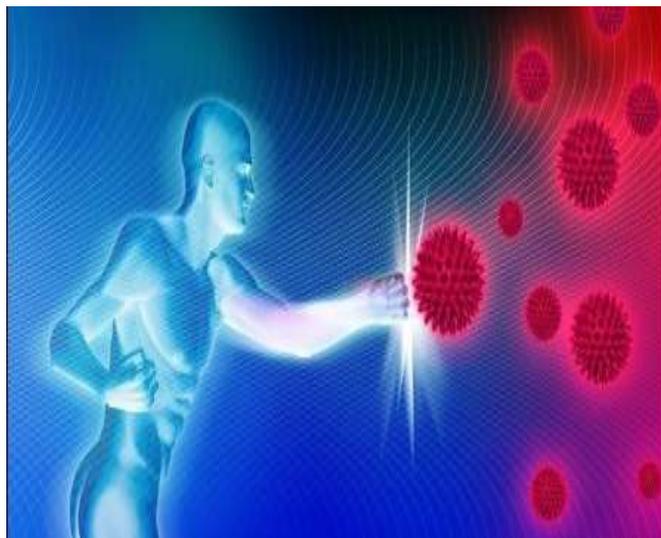


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ИММУНИТЕТ

Здоровье человека напрямую зависит от иммунитета. Он отражает атаки вирусов и бактерий, устраняет последствия различных болезней, предотвращая более опасные заболевания. Благодаря иммунной системе из организма выводятся токсины. Сильный иммунитет является надежной защитой от болезней. Никакие лекарства по эффективности не сравнятся с природным иммунитетом. Если он слабеет, человек становится уязвимым: клетки, формирующие иммунитет, не могут обнаружить вредные и токсичные вещества, попавшие в организм из воздуха, воды, от растений и животных.



Что может стать причиной ослабления иммунитета?

К основным причинам можно отнести: лечение антибиотиками, стероидными гормональными препаратами, противоопухолевыми препаратами, простудные заболевания, дисбактериоз, глистные инвазии, гиповитаминоз, частые стрессы, оперативные вмешательства, умственные и физические перегрузки, нарушение режима дня (недосыпание например), нарушения в питании, вредные привычки (алкоголь, табак), воздействие природных и техногенных факторов.

На что необходимо обратить внимание, чтобы понять, что с иммунитетом что-то не то: частые простуды – более 5 раз в год; частые обострения хронических заболеваний, например, ринита, бронхита, частые стрессы, ощущение постоянной усталости, повышенная утомляемость, частая головная боль, сонливость или бессонница, аллергические реакции, повышенная раздражительность, плаксивость, депрессивное состояние.

Если у вас появился один или несколько из вышеперечисленных признаков, необходимо срочно укрепить иммунитет. Для этого существует много простых и доступных способов. Это **закаливание, лечебная гимнастика, правильный режим дня, очищение организма и, конечно же, здоровое питание.**

Здоровое питание и иммунитет.

О пользе здорового питания знают все, да оно и понятно, что любовь к блюдам быстрого приготовления, генномодифицированным

продуктам, никакого повышения иммунитета не обещает. Наоборот, постоянное чувство голода, усталость, апатия и лишний вес гарантированы. Пища должна быть натуральной, богатой витаминами и антиоксидантами. Предпочтение следует отдавать сезонным местным фруктам и овощам, запасать их впрок (холодное варенье, заморозка, сушка). Не следует списывать со счетов мясо, потому что для синтеза иммуноглобулинов необходима белковая пища. В рационе должна быть и рыба, хотя бы 2 раза в неделю. А вот сахар, копчености и жареные продукты иммунитет ослабляют. Большой плюс в укреплении иммунитета принесут полезные кисломолочные продукты, прежде всего живые йогурты и кефиры. Они заселяют желудочно-кишечный тракт бифидобактериями. Им в помощь спешат репчатый лук и чеснок, ведь вирусы очень не любят содержащиеся в них фитонциды. Укрепляют иммунитет и флавоноиды, которых много в уже упоминавшемся луке, а также помидорах, грецких орехах, яблоках, бананах, инжире.



О незаменимости витаминов и минералов в активации защитных функций иммунитета известно всем, а значит, необходимо обеспечить ими организм. Большинство из них организм не может производить самостоятельно, поэтому должен получать их извне.

Витамин А требуется для бесперебойной работы иммунной системы и просто необходим в схватке с инфекциями. **Витамины группы В** тоже участвуют в укреплении иммунитета, особенно, **витамин В12**. Он увеличивает активность лейкоцитов, повышая тем самым сопротивляемость к инфекциям. **Витамин В1** нужно принимать, чтобы ускорить выздоровление при простудных заболеваниях, а также после стрессовых ситуаций, и при наличии физических нагрузок. **Витамин С** оказывает на организм человека противоаллергическое и противовоспалительное действие. При регулярном приеме увеличивается сопротивляемость организма к различным инфекциям, а значит повышается иммунная реакция организма. **Витамин D** помогает усваиваться кальцию, повышает иммунитет. Организм лучше сопротивляется кожным заболеваниям, болезням сердца и онкологическим заболеваниям.

Минералы (селен, цинк, магний, кальций, железо, йод, марганец) укрепляют иммунитет и должны обязательно присутствовать в рационе каждого. Лидеры по содержанию минеральных веществ из растительных продуктов - орехи, бобовые, семечки, цельные крупы,

зелень, а также какао и горький шоколад.

Использование поливитаминных препаратов также способствует повышению иммунитета. Ввиду этого для неспецифической стимуляции иммунитета рекомендуется использовать поливитаминные препараты. Поливитамины следует принимать в периоды наибольшего риска развития гиповитаминоза (зима-весна).

Позитивный настрой также влияет на иммунитет. Больше радуйтесь жизни. Если у вас в жизни есть любовь, радость, смех, если вы радуетесь встрече с друзьями и своими близкими, улыбаетесь, то ваш иммунитет будет в порядке. Этот факт подтвердила наука.

Автор: врач-гигиенист по гигиене питания санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Фердер А.Л.