Автор: *А. Макеенко, медсестра отделения профилактики*



Для укрепления иммунитета рекомендуются прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, закаливание. Также следует отказаться от вредных привычек и уделить внимание питанию.

Продукты растительного происхождения особенно богаты витаминами и микроэлементами, пищевыми волокнами.

Продукты с фитонцидами (природными антибиотиками) помогают убивать болезнетворные микроорганизмы, грибы и бактерии, повышают сопротивляемость организма инфекциям, ускоряют восстановительные процессы в тканях. Употребляйте сырыми репчатый лук, чеснок, хрен, редьку, имбирь, черную смородину, чернику.

В природе есть особые травы и растения, повышающие иммунитет. Это женьшень, эхинацея, лакричник, желтокорень, красный клевер, одуванчик, молочный чертополох, зверобой, девясил, чистотел, алоэ, радиола розовая, зеленый чай. Их можно и нужно использовать в качестве приправ, заваривать, настаивать.

Рыба, мясо, сыр, яйца, молоко и другие продукты животного происхождения богаты белком, микроэлементами, ненасыщенными жирными кислотами.

Продукты с пищевыми волокнами – естественный сорбент солей тяжелых металлов, ядов, холестерина и других вредных веществ. Активизируют иммунные клетки, нейтрализуют воспалительные процессы.

Растворимые волокна (пектин, клейковина) найдем в овсяной крупе, яблоках, цитрусовых, капусте, орехах. Нерастворимыми (лигнин, целлюлоза и гемицеллюлоза)

богаты отруби, неочищенные злаки, бобовые, семечки подсолнечника.

Витамины имеют важное значение для укрепления иммунитета.

Витамин А усиливает иммунитет, защищает слизистые и кожу от пересыхания и трещин. Он известен как сильный антиоксидант и препятствует проникновению бактерий в организм. Способен накапливаться, поэтому следует избегать передозировки. Содержится в растительных (каротин) и животных (ретинол) продуктах. Первый усваивается только вместе с жирами, поэтому овощные салаты и винегреты необходимо заправлять растительным маслом или сметаной. Ретинол же имеет легкоусвояемую форму.

Витамины группы В стимулируют иммунитет в период стресса и восстановления после заболеваний, способствуют выработке антител для борьбы с инфекциями.

Витамин С повышает устойчивость к инфекциям, переохлаждению, стрессовым факторам. Он увеличивает выработку антител и интерферона, оберегающих организм от вирусов. Еще участвует в образовании полноценных иммунных клеток, защищает их от свободных радикалов, укрепляет сосуды. Сам витамин С, хоть и жизненно необходим, в организме не вырабатывается – человек должен получать его из продуктов.

Витамин Е также является антиоксидантом, препятствует воспалительным процессам в клетках и тканях организма, замедляет их старение.

Как еще позаботиться об организме?

- Больше спите. Недосып на протяжении двух недель и более приводит к снижению эффективности работы иммунной системы минимум на 30%.
- Регулярно занимайтесь спортом. Угасание иммунитета напрямую зависит от степени и объемов физических нагрузок. При активных занятиях (150-300 минут в неделю) оно минимально.
- Не злоупотребляйте алкоголем. Спиртное значительно повышает риск развития инфекционно-воспалительных заболеваний (особенно дыхательной системы), нарушает

функционирование защитных барьеров (кожа и слизистые) и разрушает иммунитет.

- Откажитесь от курения. Табачный дым наносит вред всем органам и тканям организма человека, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых осложнений, а также ослабляет иммунитет. Никотин связывается с гемоглобином, что приводит к нарушению доступа кислорода в клетки.
- Чаще находитесь на солнце. Солнечный свет повышает настроение, помогает профилактике стресса и депрессивных расстройств, которые угнетают реакции иммунного ответа. Кроме того, под действием лучей организм вырабатывает витамин D, нужный для нормальной работы нервной системы.
- Соблюдайте правила гигиены. Элементарные мытье рук, чистка зубов, душ помогают предупредить развитие инфекционно-воспалительных заболеваний.