

Как поднять иммунитет...

Весна – время авитаминоза и снижения иммунитета. А на фоне пандемии коронавирусной инфекции именно крепкий иммунитет – то, что необходимо каждому из нас.

Во-первых – необходимо нормализовать питание (дробными порциями, 5 раз в день), спать надо не менее 8 часов в сутки, ну и не менее 30 минут физической нагрузки в день. Откажитесь от таких вредных привычек как употребление алкоголя и курение, либо сведите к минимуму.

Во-вторых – принимайте продукты, повышающие иммунитет:

1. Мед содержит целый ряд витаминов групп А, В, С, Е, К и фолиевую кислоту. Но главным его преимуществом является содержание флавоноидов – веществ, которые влияют на активность ферментов в организме. Важно лишь помнить, что мед должен быть натуральным, а не искусственным.
2. Орехи содержат жирные кислоты омега-3, которые организмом, увы, не вырабатываются, но необходимы для его функционирования. А еще в орехах есть калий, магний, кальций и фосфор, которые станут опорой здорового иммунитета. Ежедневная норма 50 - 100 граммов.
3. Молочные продукты. Для повышения иммунитета лучше употреблять ряженку, кефир или ацидофилин. Наличие в них пробиотиков улучшает процесс пищеварения и способствует выведению вредных веществ из организма.
4. Рыба – это источник омега-3 жирных кислот, которых в нашем организме совсем недостаточно для поддержания иммунитета. Выбирайте жирную рыбу, например, тунца или лосося. Кроме того, наш организм не способен вырабатывать цинк и потому нам необходимо употреблять продукты, которые в избытке содержат этот элемент, в том числе и рыбу. Дело в том, что цинк принимает непосредственное участие в строении иммунных клеток.
5. Квашеная капуста и болгарский перец. В них в десять раз больше витамина С, чем в апельсинах. Квашеная капуста – это натуральный пробиотик для кишечника, в силу того, что это ферментированный продукт, он поддерживает микрофлору кишечника. Модулирует наш иммунитет через работу пищеварительной системы, выработку иммунных факторов стенкой кишечника.
6. Цитрусовые. Говорят, достаточно лишь дольки лимона в день, чтобы получить оптимальную порцию витамина С. А вот апельсин вдобавок помогает справиться с депрессией, позитивно влияет на пищеварение, способствует заживлению ран и обладает противовоспалительным и противомикробным эффектами.
7. Ярко окрашенные цветные овощи и зелень – в них содержится много эфирных концентрированных масел, которые укрепляют наш иммунитет, заряжают каждую клетку организма и делают их более жизнестойкими.
8. Репчатый лук, чеснок, хрен, редька – продукты, богатые фитонцидами, которые убивают болезнетворные микроорганизмы, грибы и бактерии, повышают сопротивляемость организма к инфекциям, усиливают восста-

новительные процессы в тканях. Они обладают антисептическими свойствами и помогают организму бороться с бактериями и вирусами.

9. 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, пряности (корица, имбирь), зеленый чай и т.д. Эти травы можно и нужно включать в состав самых разных сборов для повышения иммунитета. Такие иммунные сборы можно принимать во время болезни для ускорения выздоровления, а также в качестве профилактики.

Избегайте вредной пищи и не переedayте!

Этот совет можно назвать по-настоящему универсальным. Диетологи считают, что иммунитету может навредить жирная, тяжёлая пища с большим показателем калорийности. То есть рафинированные, копчёные, маринованные, содержащие много сахара и соли продукты.

Переedayние же ослабляет иммунную систему в силу того, что на переваривание большого количества пищи требуется слишком много энергии. А ведь этот ресурс может в любой момент понадобиться организму для защиты от вирусов.

Заведующий отделением
ИО и ЗОЖ
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»

С.Г.Мотовилова