

Снижение иммунитета. Признаками снижения иммунитета являются: быстрая утомляемость, частые простуды, раздражительность, обострение хронических заболеваний.

Иммунитет бывает врожденный (ребенок получил от матери) и приобретенный (иммунитет, который организм выработал самостоятельно). Нам необходимо постоянно тренировать иммунитет, чтобы он мог быстро и сильно отвечать на атаки антигенов. И конечно, заниматься укреплением иммунитета нужно с рождения ребенка. Для стимуляции иммунитета можно использовать физиологические и фармакологические стимуляторы. Исходя из названия, понятно, что физиологический – это определенный здоровый образ жизни, позволяющий повышать иммунитет и фармакологический – это повышение иммунитета специальными лекарствами.

Почему снижается иммунитет? Первая причина снижения иммунитета – это неправильный образ жизни. Курение, алкоголь, стресс, хроническое недосыпание – это те составляющие, благодаря которым иммунитет снижается, и в организм могут проникнуть болезнетворные бактерии и вирусы.

Повышение иммунитета. Какие продукты есть?

Нашему организму и клеткам иммунной системы необходимы белки, минералы и витамины, особенно витамины группы А, В, С, Е.

Итак, какие продукты необходимо употреблять в пищу, дабы наш иммунитет всегда был на страже порядка?



Начнем с белков. Белки вы найдете в рыбе, мясе и бобовых. Раз в неделю употребляйте в пищу горох или фасоль, а вот мясо или рыбу необходимо есть каждый день.

Витамины группы В содержатся в орехах, семечках, гречке, бобовых, хлебе из муки грубого помола, пророщенных злаках. В семечках, орехах и пророщенных злаках много витамина Е. Витамин Е – антиоксидант, который защищает клетки от повреждений. Еще витамин Е находится в не рафинированном растительном масле, в сливочном масле и печени.

Витамин А вы найдете практически во всей растительной пище, особенно красного и желтого окраса, т.е. морковь, тыква, красный перец – эти продукты содержат бета-каротин, который преобразуется в витамин А. В готовом виде вы найдете витамин А в яйцах, печени, сливочном масле. Печень достаточно есть один раз в неделю.

Источники витамина С – цитрусовые, черная смородина, петрушка, шиповник, облепиха, квашеная капуста. Достаточное количество в организме витамина С, является залогом выработки полноценных иммунных клеток.

Минеральные вещества необходимы организму для сбалансированной работы, а это, прежде всего железо, цинк, медь и магний. Орехи, семечки, бобовые, цельные крупы, горький шоколад и какао являются лидерами по содержанию минеральных веществ.

Ежедневно в вашем рационе должны быть кисломолочные продукты, они усиливают выработку интерферона. Так что пейте йогурты, кефиры по утрам и вечерам.