



## Укрепляем иммунитет

Полезные вещества из пищи усваиваются организмом гораздо лучше, чем любые витаминные добавки. Поэтому запомните: если вы хотите защитить себя и своих близких от вирусов, начинать нужно с правильного питания. Возьмите на заметку этот список полезных продуктов для

повышения иммунитета.

1. **Йогурт.** Какие продукты нужно включить в рацион для повышения иммунитета? Множество исследований доказали, что продукты с высоким содержанием пробиотиков позволяют нормализовать флору кишечника и за счет этого укрепить иммунитет. А если вы все-таки заболели, употребление натурального йогурта или кефира поможет сократить время болезни на 2-3 дня. Ешьте “живые” йогурты или подумайте о том, чтобы принимать добавки с лакто- и бифидобактериями – особенно во время сезонных эпидемий гриппа и ОРВИ.
2. **Чеснок.** Богат аллицином, это вещество обладает сильнейшим анти-микробным действием. Имейте в виду: аллицин образуется при измельчении чеснока и быстро погибает при нагревании. Чтобы извлечь максимум пользы для иммунитета, добавляйте свежий измельченный чеснок в приготовленное блюдо. [sociallocker id=4548]
3. **Имбирь.** Его полезные свойства известны еще с древним времен. А современные ученые обнаружили, что имбирь содержит витамины А, С, В, магний, цинк, фосфор, железо, калий. Корень имбиря стимулирует иммунную систему и к тому же активизирует метаболизм. Еще один бонус – имбирь обладает согревающим воздействием, а это особенно приятной зимой.
4. **Брокколи.** Содержит большое количество сульфорафона – это органическое соединение, которое обладает мощным антибактериальным эффектом. Многие врачи уверены, что брокколи способна даже предотвращать развитие злокачественных опухолей.
5. **Ежевика.** Все ягоды богаты антиоксидантами, которые способны повысить иммунитет и нейтрализовать вредное воздействие окружающей среды. Но ежевика содержит наибольшее количество антоциана и благодаря этому отлично укрепляет организм. Вкусный продукт для повышения иммунитета!
6. **Яблоки.** Самое полезное свойство яблок – высокое содержание растворимая клетчатка, которая является лучшей пищей для полезных бактерий, населяющих кишечник. А как мы знаем, здоровая микрофлора кишечника – залог крепкого иммунитета.

7. **Мед.** Разумеется, мед содержит массу полезных веществ, которые укрепляют защитные силы организма. Но есть и еще одно важное свойство: мед помогает успокоиться и справиться со стрессами. А чем меньше переживаний, тем выше иммунитет. В холодное время года ешьте по столовой ложке в день, а чтобы усилить эффект, смешайте мед с орехами. И обязательно используйте этот продукт для укрепления иммунитета у детей.
8. **Шиповник.** В плодах шиповника столько витамина С, что его отвар может стать отличным подспорьем и для тех, кто хочет оградить себя от вирусов, и для тех, кто уже заболел.
9. **Лесной орех (фундук).** Орехи — настоящее природное лекарство. Растительные вещества проантоцианидины, которые содержатся в орехах, — сильнейшие антиоксиданты, которые по силе воздействия почти в 20 раз опережают витамин С. А еще проантоцианидины укрепляют стенки сосудов, снижают давление и служат эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
10. **Морская рыба.** Богата ценными жирными кислотами омега-3, белком, аминокислотами, а самое главное — цинком, который активно участвует в работе иммунных клеток. Полезнее всего жирные сорта – сардины, форель,

**Питайтесь правильно и будьте здоровы!**

**Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии**