



Продукты укрепляющие иммунитет



Иммунная система защищает организм от вторжения и распространения болезнетворных агентов (возбудителей инфекций), участвует в заживлении повреждений, опознаёт и уничтожает клетки, подвергшиеся мутации. Ослабление иммунитета влечёт снижение сопротивляемости болезням, медленное затягивание ран, развитие опухолей.



70% иммунных клеток всего организма находятся в кишечнике

70% Иммунитета

Тела бактерий осуществляют стимуляцию иммунной системы кишечника

Виды иммунитета

-Специфический и неспецифический.

Первый борется с определенными антигенами, второй базируется на веществе, которое называется интерферон, и может противостоять любым вирусным заболеваниям.

-Врожденный и приобретенный.

Последний возникает после перенесенного заболевания. Его обеспечивают клетки памяти.

-Естественный и искусственный.

Первый нам подарила эволюция, второй – цивилизация с помощью вакцинации.

Здоровый сон, зарядка и закаливание – многие знают, что благодаря им можно укрепить иммунную систему и предотвратить развитие многих заболеваний. Но в списке обязательных условий для богатырского здоровья находится еще один очень важный пункт – это **правильное питание**.

Какие же продукты повышают иммунитет?

Продукты, повышающие иммунитет, содержат:

- ▶ антиоксиданты: витамины и их предшественники – провитамины: витамин С (аскорбиновую кислоту), витамин А (ретинол), провитамины А (каротиноиды), витамин Е (токоферол) полифенолы;
- ▶ минералы – цинк, селен;
- ▶ витамины группы В;
- ▶ омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты;
- ▶ иммуноактивные аминокислоты (глутаминовую, аспарагиновую, валин, аланин, цистин и другие);
- ▶ витамин D;
- ▶ клетчатку.

Антиоксиданты борются со свободными радикалами, защищая от их разрушительного воздействия иммунную систему, участвуют в выработке иммунных клеток, стимулируют ответ при вирусной или бактериальной атаке.

Цинк - основная его функция заключается в создании фагоцитов и других иммунных клеток. Также этот элемент стимулирует влияние витаминов А и С.

Селен - принимает активное участие в выработке необходимых при первых стадиях болезни антител, а также предотвращает быстрое выведение цинка.

Витамины В также активируют синтез иммунных клеток и их защитную способность, нормализуют обменные процессы во всех системах организма.

Кислоты омега-3 и аминокислоты могут являться как строительным материалом иммунных клеток, так и ускорять выработку последних, стимулировать защитные процессы.

Механизмы иммунно активного действия витамина D ещё не изучены, однако замечено, что повышенное употребление этого витамина с кальцием позволяет снизить заболеваемость злокачественными опухолями молочной железы, толстой кишки, поджелудочной железы, яичника, почки, предстательной железы.

Клетчатка – целлюлозные волокна в составе многих продуктов растительного происхождения – предназначена для опосредованного укрепления иммунитета: она впитывает канцерогены, находящиеся в просвете толстой кишки и способствует их скорейшему выведению из организма, создаёт благоприятные условия развития нормальной микрофлоры кишечника.

Ретинол, каротиноиды, токоферол и витамин D не растворяются в воде, поэтому пищу, содержащую эти вещества необходимо комбинировать с жирами.



- ▶ **Витамин В** - присутствует в хлебе грубого помола, молоке, твороге, фисташках, арахисе, фундуке, грецком орехе, геркулесе, курином мясе, ячневой крупе, кукурузе, чечевице, изюме, буром рисе и бобовых.

Витамин D - необходим для всасывания и усвоения человеком витамина Е и кальция. Он присутствует в морской рыбе, рыбьем жире, белых грибах, куриных яйцах, молоке, сливочном масле и печени.



Кислоты омега-3 и аминокислоты - содержатся в жирных сортах морских и океанических рыб: скумбрия, сардины, форель, сёмга, тунец, лосось, сельдь. Эти морепродукты содержат так же витамины А, D, В6, В12, селен и аминокислоты, необходимые для нормальной работы иммунной системы. Если есть выбор, желательно брать рыбу, выловленную в северных широтах: она содержит наибольшее количество полезного для организма жира.



Цинк - содержится в кедровых орехах, арахисе, печени, плавленном сыре, бобовых, пшенице, утке, индейке, говядине, яичном желтке, устрицах, креветках, грибах (свежих).



Селен - присутствует в сушеных вешенках, мякоти кокоса, печени, чесноке, брынзе, белом хлебе, рисе, мясе осьминога, пшеничных отрубях, кукурузе, яйцах, чечевице, фисташках, пивных дрожжах, грибах, красной и черной икре.

Клетчатка - находится в большом количестве во фруктах и овощах : капуста, помидоры, свекла, редиска, огурцы, цитрусовые, свежие ягоды и другие фрукты. Также богаты на её содержание орехи, семечки.

Из фруктов лидируют - инжир, яблоки, груши, персик, виноград. В фасоли, горохе и других бобовых, семенах злаков (особенно оболочка) содержится большое количество особо ценной нерастворимой клетчатки.

Из круп - гречневая крупа, хлопья овсяные.

Все виды зерновых. Полезны в данном случае пророщенные зёрна и отрубной хлеб.



Напитки- для укрепления иммунной системы полезно добавлять в рацион следующих напитков: зелёного чая, отвара шиповника, свежевыжатых соков из фруктов и овощей (при отсутствии противопоказаний), натуральные кисло-молочные напитки с полезными бифидо- и лактобактериями .

Приправы - поднимающие иммунитет: куркума, имбирь, льняное масло, горчица, хрен.

Куркума содержит одноимённый антиоксидант куркумин, по некоторым данным защищающий организм от онкологических заболеваний.

Корень имбиря, в составе которого много аскорбиновой кислоты и незаменимых аминокислот, не только стимулирует защитные функции организма, но и сам обладает антивирусным, бактерицидным и противогрибковым свойствами благодаря содержанию в нём терпенов. Имбирь также содержит биологически активное вещество гингерол, которому приписывают поистине чудодейственное свойство: мощнейший антиоксидантный эффект, позволяющий успешно бороться с раковыми клетками. Однако противораковое действие имбиря пока не доказано с научной точки зрения. Высокое содержание в льняном масле жирной кислоты омега-3 и витамина Е позволяет отнести его к продуктам, поднимающим иммунитет. Это наиболее полезное растительное масло не только для иммунной системы, но и для других систем и органов, ввиду оптимального для человеческого организма баланса жирных кислот.

Горчица и корень хрена относятся к крестоцветным растениям и обладают их полезными свойствами.

Мёд- натуральный (какой сбор – не имеет значения) – отличный продукт, который укрепляет иммунитет благодаря высокой концентрации витаминов В, каротина, аскорбиновой кислоты, полифенолов (флавоноидов). Мёд значительно повышает сопротивляемость инфекциям при потреблении не более одной столовой ложки в день. Этот продукт утрачивает полезные свойства при нагревании выше 40С, поэтому с лечебно-профилактической целью следует употреблять мёд, не подвергшийся термическому воздействию, например, не класть в чай, а есть вприкуску.

На основе мёда можно приготовить целебную (и вкусную) смесь для укрепления иммунной системы и нормализации обменных процессов, для этого нужно смешать мёд с орехами, имбирем и лимоном.

Полезные свойства чеснока



Помимо наличия в составе чеснока таких важных веществ, как калий, кальций, фосфор, витамины группы В и С, в нем высокое содержание селена, марганца, йода, натрия и эфирных масел. Селен защищает организм от рака и благодаря ему вырабатываются гормон щитовидной железы.

Марганец участвует в огромном количестве внутренних процессов, а также незаменим при встраивании кальция в костную ткань.

Витамин В6, влияет на работу центральной нервной системы, а именно – способствует выработке серотонина.

Более того в чесноке есть компоненты – фитонциды. Это летучие вещества, которые помогают растению вести борьбу с вредоносными микроорганизмами и некоторыми насекомыми. Благодаря этому, чеснок обеспечивает бактерицидный, антигельминтный и фунгицидный эффекты.

В результате одного исследования, было выяснено, что группа людей, регулярно употребляющая чеснок, простужалась в три раза реже, чем те, кто чеснок не употреблял. Также при употреблении этого овоща продолжительность заболевания оказывалась меньше.

Помимо всего прочего, чеснок положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Его регулярное употребление способствует стимулированию кровотока, а также снижению уровня холестерина и артериального давления (в среднем на 5 мм ртутного столба). По результатам исследований, чеснок повышает фибринолитическую (противотромбозную) активность, которая снижается при атеросклерозе и инфаркте миокарда.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

СБАЛАНСИРОВАВ СВОЙ РАЦИОН, А ТАКЖЕ ИЗМЕНИВ НЕКОТОРЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ МОЖНО НАМНОГО УЛУЧШИТЬ СВОЙ ИММУНИТЕТ, И, СЛЕДОВАТЕЛЬНО, УМЕНЬШИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, ОРВИ И ДРУГИМИ ИНФЕКЦИОННЫМИ БОЛЕЗНЯМИ

VirusStop

МЕД

источник микроэлементов и витаминов №1
проявляет антибактериальное,
противогрибковое, антивирусное
действие



ЧЕСНОК

Содержит натрий, калий, кальций, магний,
кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С
снижает уровень холестерина, разжижает кровь,
снижает кровяное давление, обладает
противовоспалительным действием



КАШИ

Самые полезные: овсяная,
гречневая, рисовая, перловая,
пшеничная, кукурузная
Содержат природный комплекс
белков, углеводов,
витаминов и минералов



ИМБИРЬ

Считается одним из самых
полезных продуктов,
обладает отхаркивающим,
обезболивающим и потогонным д
ействием, благотворно влияет
на многие системы организма

ЙОГУРТ И КЕФИР

Натуральные молочные
продукты, содержащие
живые бифидо- и
лактобактерии



Для поддержания
иммунитета нужны
белки, витамины,

ненасыщенные жирные кислоты
цинк, селен, йод,
лакто- и бифидобактерии,
фитонциды и
пищевые волокна



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Особенно полезны лимоны,
яблоки, смородина, капуста,
лук, морковь, свекла, зелень

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ



РЫБА

Особенно полезная морская рыба и
морепродукты (креветки, мидии, кальмары,
морская капуста)