

КАК ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ИММУНИТЕТ

Здоровое питание — основа крепкого иммунитета, особенно в период подъёма острых респираторных инфекций. За последние пять лет многочисленные научные исследования и рекомендации Всемирной организации здравоохранения подтверждают: разнообразный рацион с большим количеством овощей и фруктов, качественными белками и цельнозерновыми углеводами помогает снизить риск заболевания и облегчить его течение.

Иммунная система нуждается в широком спектре питательных веществ, которые обеспечиваются только при разностороннем питании. Половина тарелки должна быть занята овощами и фруктами разного цвета — они снабжают организм витаминами, антиоксидантами и фитохимикатами, защищающими клетки и стимулирующими выработку иммунных белков. Четвертая часть тарелки белковыми продуктами высокого качества, например из рыбы, птицы и бобовых — они поддерживают синтез антител и клеток иммунного ответа.



И оставшаяся четверть тарелки — для цельнозерновых продуктов (макароны, гречка, рис и др.). Обратите внимание, правильные жиры, особенно омега-3 из жирной рыбы и растительных масел, уменьшают воспаление и поддерживают эффективность иммунитета.

Цельнозерновые продукты и клетчатка способствуют здоровью кишечной микрофлоры, которая тесно связана с иммунной защитой. Недостаток микронутриентов — витаминов А, С, D, группы В, цинка и селена — ослабляет ответ организма на вирусы, поэтому важно получать их из разнообразных продуктов. При этом стоит ограничить потребление сахара, трансжиров и алкоголя, которые снижают иммунитет и ухудшают состояние микробиоты кишечника (также помогает защищать нас от болезнетворных микроорганизмов).

Рацион с четырьмя-пятью небольшими порциями пищи в день, основанный на этих принципах, способен стать надёжным щитом организма в сезон простуд и гриппа. Современные научные данные подтверждают, что правильное питание — одна из самых эффективных и доступных мер профилактики и поддержки иммунной системы.

Берегите здоровье свое и своей семьи.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Д.О. Трахимович