#### **Что нужно включить в рацион для повышения иммунитета**

Правильное питание – важная составляющая для поддержания иммунитета.

**Но начнем с воды**

Всем известно, что вода является непременным условием для нормального протекания обменных процессов у человека. Вода не только растворяет, но и выводит всевозможные токсины из нашего организма, а вот при обезвоживании организма увеличиваются шансы заболеть. Кроме того, вода сохраняет нормальную секрецию слизистой оболочки дыхательных путей, снимает сухость губ. Так что не забывайте пить достаточное количество чистой воды, даже тогда, когда тянет согреться чаем или кофе. Все напитки с кофеином, равно как и травяные чаи выводят клеточную воду, усугубляя обезвоживание. Из этого не следует, что необходимо отказаться от чая, просто на каждые 100 мл чая выпивайте дополнительные 150 мл воды.

**А теперь продукты**

1. **Полезные чаи.** Это чай с калиной, малиной, смородиной, лимоном и т.п. Остановимся на имбирном чае. Широко известны его потогонные свойства и способность повышать иммунитет, а недавние исследования выявили его антиоксидантные и противовоспалительные свойства.Рецепт чая: 1 чайная ложка тертого корня имбиря заливается некрутым кипятком и настаивается 15 минут под крышкой. В готовый чай можно добавить дольку лимона и пить с медом «вприкуску».
2. **Натуральный пчелиный мед.**Лучше всего его сочетать с чаем и лимоном. При этом мед не следует добавлять непосредственно в горячий чай, потому что при этом значительная часть биологически активных веществ разрушаются.
3. **Кисломолочные продукты.** Бифидо- и лактобактерии формируют иммунный статус человека, создают благоприятную среду для размножения клеток-защитников, уничтожают болезнетворную микрофлору кишечника и подавляют гнилостные процессы. Кефир и простокваша не уступят в пользе йогуртам, а учитывая, что большая часть продукции на рынке не является «живыми» йогуртами, то кисломолочные продукты с короткими сроками хранения – это хороший выбор!

**Ещё добавим минералы и витамины**

1. **Магний, чтобы уменьшить уязвимость.** Магний дарит спокойствие. В стрессовой ситуации, будь то хорошая новость или плохая, переутомление и т.п. организм мобилизует внимание и энергию, чтобы найти решение и вернуть баланс, при этом расходуются запасы магния. Чтобы уменьшить негативные последствия волнений, важно получать достаточное количество этого элемента с пищей. Источниками магния являются гречневая крупа, семечки, бананы, брокколи, кукуруза, горох, шпинат, инжир, миндаль и шоколад (помните, что по употреблению шоколада есть ряд ограничений, в первую очередь количественных — не более 30 г в сутки).
2. **Цинк**, чтобы усилить защиту. Это очень важный минерал для борьбы с инфекциями. Он необходим для выработки антител и белых кровяных телец — двух основных защитников нашего организма. Тем временем 80% населения земного шара не получают рекомендованной суточной нормы цинка, которая составляет 15 мг. Особенно часто его недостает пожилым людям, в организме которых он хуже усваивается. Содержится цинк в белом и красном мясе, рыбе, яйцах, морепродуктах. А вот из растительной пищи этот минерал усваивается плохо, поэтому вегетарианцам рекомендуется два раза в год проверять уровень цинка в организме.
3. **Селен.** Этот элемент участвует в выработке антител, борющихся с инфекцией, обладает антиоксидантным действием, защищая клетки от свободных радикалов (совместно с витаминами Е и С), способствует сохранению в организме цинка. В наибольших количествах содержится в морской рыбе и морепродуктах (например, в 100 г горбуши содержится примерно 60-80% от суточной потребности), семенах подсолнечника, чесноке. Но плоды бразильского ореха — самый богатый продукт по содержанию селена: около 2 мг селена в 100 г продукта. Это означает, что среднесуточную дозу этого микроэлемента можно получить, употребив всего лишь один плод весом 3-4 г! При этом селен в бразильском орехе содержится в виде биогенного, легко усвояемого соединения в составе аминокислот.
4. **Йод.**Необходим для образования гормонов щитовидной железы, отвечающих за иммунную защиту, его можно получить, употребляя продукты морского происхождения, грецкие и кедровые орехи, клюкву, хурму, фейхоа, бананы, яйца, йодированную соль (не более 5 г в сутки).
5. **Витамин C** для энергии. Дает белым кровяным тельцам энергию для того, чтобы уничтожить бактерии и вирусы. Чувствителен к высоким температурам, поэтому содержится в овощах и фруктах, не подвергавшихся тепловой обработке. Особенно много витамина С в киви, хурме, цитрусовых, черной смородине, шиповнике, вишне, укропе, петрушке, шпинате, капусте (особенно квашенной), репе, проростках пшеницы.
6. **Витамин А. У**силивает активность защитных сил организма, помогает бесперебойной работе клеток иммунной системы, защищает слизистые оболочки и кожные покровы от пересыхания и трещин, препятствуя проникновению бактерий. Источники — все оранжевые и красные овощи и фрукты (морковь, тыква, помидоры, сладкий перец, персики, абрикосы и др.), а также зеленые овощи (шпинат, брокколи, зеленый лук и др.). В растительных продуктах витамин А содержится в виде каротина, который усваивается только в присутствии жиров. Поэтому овощные салаты необходимо заправлять растительным маслом или сметаной. В продуктах животного происхождения витамин А содержится в легкоусвояемой форме — это рыбий жир, печень животных и рыб, яйца, молоко, сливочное масло, творог, сыр.
7. **Витамин Е.**Является антиоксидантом, защищая клетки от воздействия свободных радикалов; препятствует воспалительным процессам в клетках и тканях организма; замедляет старение клеток и тканей. Продукты с витамином Е, повышающие иммунитет – это растительное масло (нерафинированное оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное и др.), авокадо, семена подсолнуха, орехи (миндаль, арахис), печень, сливочное масло, желтки яиц, проростки пшеницы, овсяная крупа, зеленые листовые овощи, бобовые.

**И в заключение — травы**

Кроме вышеперечисленных продуктов, в природе есть особые травы и растения, повышающие иммунитет. Это женьшень, эхинацея, лакричник, зверобой, алоэ, радиола розовая, и др. Эти травы можно и нужно включать в состав самых разных сборов для повышения иммунитета.

*Врач-гигиенист*

*отделения общественного здоровья            А.И.Зинович*