



Иммунная система и ПИТАНИЕ



Потребляемая нами пища оказывает непосредственное влияние на силу и здоровье иммунной системы.



КАК ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ?

Первый ориентир — богатый химический состав.

Второй ориентир — удовольствие от употребления именно этого продукта.

Если вам не нравится полезный продукт, или ваш кишечник реагирует на него вздутием или другими неприятностями, пользы от него вы, скорее всего, не получите.

Третий ориентир — надо помнить, что нормальная микрофлора кишечника помогает иммунной системе защищать организм. Если вы недавно принимали антибиотики, то микрофлору кишечника необходимо восстанавливать пробиотиками и пребиотиками за счет продуктов или специальных препаратов.

Употребление продуктов питания, содержащих в изобилии цинк, селен, железо, медь, фолиевую кислоту и витамины А, С, Е и В6 и другие витамины, способно дать мощный толчок вашему иммунитету. Именно эти питательные вещества играют роль «кирпичиков», помогающих образованию здоровых клеток и их взаимодействию друг с другом.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ:

печень животных и рыб, все морепродукты, красное мясо на кости, какао-бобы, все орехи и семена*, а также **разнообразные травы и специи, листовая зелень, красный болгарский перец, репчатый лук, чеснок, ягоды.**



“ Для поддержания нормального обмена веществ не забывайте про йод: 3-5 г йодированной соли в день удовлетворят потребность в этом элементе.

**Орехи и семена — очень жирные продукты, поэтому размер их порций не должен превышать 30-50 г.*