**Еда для иммунитета**

Наш иммунитет является реакцией защиты на действие болезнетворных микробов. Иммунная система человека защищает организм от вредоносных бактерий, вирусов, грибков, паразитов, токсинов, попадающих извне, а также внутренних угроз, таких как раковые клетки, холестериновые отложения, свободные радикалы и т.д.

Основную роль в поддержании иммунитета играют здоровый образ жизни, умеренные физические нагрузки и, конечно же, правильное питание. Что же нужно для поддержания иммунитета? Питательных веществ, важных для иммунитета, довольно много, поэтому и питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Рассмотрим каждое из них поподробнее.

**Белки.** Белки являются источниками незаменимых аминокислот, необходимы для синтеза иммуноглобулинов, а также способствуют восстановлению поражённых бактериями и вирусами клеток. Белковые продукты, повышающие иммунитет – это рыба, особенно морская, птица, мясо, яйца, молочные продукты, орехи, грибы, бобовые культуры, крупы.

**Цинк.** Цинк участвует в синтезе гормонов тимуса – главной иммунной железы, регулирует уровень кортизола, подавляющего иммунитет, способствует образованию иммунных клеток. К продуктам, содержащим цинк, относятся морская рыба, мясо, печень, креветки и устрицы, овсяная крупа, орехи, грибы, желтки яиц, сыр, зелёный горошек, фасоль.

**Селен.** Селен обладает антиоксидантным действием, участвует в выработке антител, борющихся с инфекциями. Продукты, содержащие цинк: морская рыба, морепродукты, «живые» (нежареные) орехи, семена и злаки, грибы, пивные дрожжи.

**Йод.** Йод очень важен для щитовидной железы, так как в ней вырабатываются гормоны, отвечающие за иммунную защиту. Продукты с содержанием йода: морская рыба, морепродукты, морская капуста, свежее молоко, яйца, чеснок, помидоры, морковь, фасоль, салат, зелёный салат, спаржа.

**Лакто- и бифидобактерии.** Лакто- и бифидобактерии формируют иммунный статус человека, создают благоприятную среду для размножения клеток-защитников, уничтожают болезнетворную микрофлору кишечника, синтезируют аминокислоты и способствуют пищеварению. Продукты, содержащие полезные бактерии: любые «живые» кисломолочные продукты, квашеная капуста, мочёные яблоки, квас.

**Пищевые волокна.** Клетчатка является естественным сорбентом ядов, холестерина, солей тяжёлых металлов и других вредных веществ, активизирует иммунные клетки и нейтрализует воспалительные процессы. Продукты с пищевыми волокнами: овсяная крупа, цитрусовые, яблоки, капуста, орехи, отруби, неочищенные злаки и бобовые, семена подсолнечника.

**Фитонциды.** Фитонциды убивают болезнетворные микроорганизмы, бактерии и грибы, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и усиливают восстановительные процессы в тканях. Продукты с фитонцидами: лук, чеснок, редька, хрен, черёмуха, чёрная смородина, черника.

**Ненасыщенные жирные кислоты.** Ненасыщенные жирные кислоты класса Омега-3 способствуют регуляции процессов воспаления и влияют на укрепление иммунитета. Продукты, богатые жирными кислотами Омега-3: рыбий жир, жирная морская рыба (сёмга, тунец) и форель, морепродукты, льняное масло.

**Витамин А.** Витамин А усиливает активность защитных сил организма, защищает кожные покровы и слизистые оболочки от пересыхания и трещин, препятствуя проникновению вредоносных бактерий, помогает работе клеток-фагоцитов, является антиоксидантом, защищающим иммунную систему от свободных радикалов. Продукты с содержанием витамина А: все красные и оранжевые овощи и фрукты (тыква, морковь, помидоры, сладкий перец, манго, облепиха, абрикосы, яблоки, дыня, виноград, черешня, шиповник), зелёные овощи (брокколи, шпинат, зелёный лук, зелёный горошек), травы ( мята, крапива, петрушка, щавель), продукты животного происхождения (рыбий жир, печень рыб и животных, молоко, яйца, сливочное масло, сыр, творог).

**Витамин С.** Витамин С повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды (инфекциям, стрессам, переохлаждению и т.д.), увеличивает выработку интерферона и антител, защищающих организм от вирусов, укрепляет сосуды, участвует в выработке иммунных клеток, является мощным антиоксидантом, защищающим клетки от губительного воздействия свободных радикалов. Продукты с содержанием витамина С: апельсины, лимоны, грейпфруты, мандарины, киви, чёрная смородина, шиповник, земляника, рябина, облепиха, клюква, хурма, яблоки, квашеная капуста, цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста, сладкий перец, помидоры, травы, ростки пшеницы.

**Витамин Е.** Витамин Е препятствует воспалительным процессам в клетках и тканях организма, замедляет старение клеток и тканей, а также является антиоксидантом, защищающим клетки от воздействия свободных радикалов. Продукты, содержащие витамин Е: нерафинированное растительное масло (оливковое, подсолнечное, льняное, кукурузное и т.д.), авокадо, семечки, орехи, печень, сливочное масло, желтки, овсяная крупа, проростки пшеницы, зелёные листовые овощи, бобовые.

**Витамины группы В.** стимулируют иммунитет в период стресса и во время восстановления после перенесённых заболеваний и способствуют выработке антител для борьбы с инфекциями. Продукты с содержанием витаминов группы В: бобовые, орехи, семечки, ростки пшеницы, бурый рис, гречневая крупа, овсянка, пшено, пивные дрожжи, ржаной хлеб, яйца, зелень.

**Вода.** Объем жидкости должен составлять около 3% от массы тела в сутки.

 Добавьте к этому умеренные физические нагрузки и свежий воздух – и никакие простуды вам не будут страшны!

*Питайтесь разнообразно и правильно и будьте здоровы!*

Главный внештатный диетолог МЗ СО Шкунова Юлия Леонидовна