

Как укрепить иммунитет!



Полноценное питание

Минимизация стрессовых ситуаций

Полноценный сон 6-8 часов в сутки



Отказ от вредных привычек

Прогулки на свежем воздухе, разумная физическая активность

Избегание переохлаждений и перегрева. Своевременное лечение острых инфекционных заболеваний.

Соблюдение правил личной и общественной гигиены

Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Что влияет на снижение иммунитета:

1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
3. Окружающая среда;
4. Неправильное питание.

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета.

Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.