

10 продуктов питания, повышающих иммунитет

Иммунная система – главный защитник организма от воздействия любых чужеродных агентов (бактерии, вирусы, грибки, токсические вещества). Ниже представлены некоторые продукты питания, которые повышают иммунитет, помогают лучше себя чувствовать в холодную погоду и не подвергаться простудным заболеваниям.

Йогурт/Кефир. Натуральный йогурт содержит здоровую дозу «хороших бактерий», которые защищают организм от вредных бактерий и инфекций. Эти хорошие бактерии называют пробиотиками, а проведенные исследования показали, что йогурты, богатые ими, улучшают иммунный ответ организма за счет увеличения в организме белых кровяных клеток (лейкоцитов). Традиционный кефир подобен йогурту, но производится с помощью специальных кефирных грибков, таким образом, он содержит не так много различных бактерий.



Куркума. Куркуму можно найти в каждом желтом карри, а ее золотой цвет - результат содержания куркумина, полифенола с сильными свойствами для борьбы с холодом и гриппом. Куркумин препятствует некоторым иммунным клеткам отвечать на стимуляторы, а так же обладает анти-воспалительными свойствами.

Чеснок. Многие из иммуностимулирующих свойств чеснока из-за серосодержащих составов, в частности, один назван аллицином. Эти составы эффективны против бактериальных, вирусных, грибковых и паразитных инфекций. Они также укрепляют иммунную систему и обладают анти-опухольными и антиоксидантными свойствами.

Душица обыкновенная (орегано). Антиоксидантная деятельность в душице обусловлена высоким содержанием в ней фенольных кислот и флавоноидов, цветных соединений, которые также обладают анти-воспалительными свойствами. Душица защищает против простуды, гриппа, высокой температуры и расстройства желудка.

Перец красный сладкий. Сладкий красный перец содержит небольшое количество калорий и много питательных веществ. Он является прекрасным источником фитохимических веществ, так же как и бета-каротинов и витамина С. Красный перец включает вдвое больше витамина С, чем большинство фруктов и овощей, содержащих витамин С, включая апельсины.



Зеленый Чай. Чай - наиболее часто потребляемый напиток в мире, после воды. Он богат полифенолами, растениями антиоксидантами, а так же рядом других химических веществ, которые помогают в защите организма против холода или гриппа.

Тыква. Тыквы богаты бета-каротинами, питательными веществами, с помощью которых организм добывает витамин А. Витамин А в свою очередь помогает белкам регулировать связь между клетками, что является основой иммунной системы. Витамин А также помогает в предотвращении рака, потому что нарушение связи клеток является одной из первичных причин рака.

Имбирь. Имбирь содержит состав, названный гингерол, родственник капсаицина, веществу, которое дает перцам чили их остроту. Когда имбирь высушен, он содержит меньше гингерола и больше шоагола, анти-воспалительного вещества. Имбирь также уменьшает тошноту и рвоту.

Брокколи. Брокколи является превосходным и дешевым источником витаминов А, С и Е. Кроме того, в брокколи высоко содержание глюкозинолатов, которые стимулируют иммунную систему организма. Брокколи - это вдвойне полезная пища из-за высокой концентрации в ней сульфорафанов, которые являются сильными антираковыми веществами.

Семечки подсолнуха. Семена подсолнуха содержат колоссальное количество витамина В6 и Е, фосфора, магния. Подобный набор полезных компонентов делает семечки мощным антиоксидантом и стимулятором работы иммунной системы. Масло, изготовленное из семян подсолнуха, способствует уменьшению тяжести течения аллергических заболеваний кожных покровов, улучшает питание клеток эпидермиса и их снабжение водой.



*Помощник врача-гигиениста отдела гигиены
Яцкевич Наталья Петровна*