

## Чем лучше питаться для повышения иммунитета в сезон гриппа и простуды?

Ни для кого не секрет, что наступает ежегодный сезон простуды и гриппа. Помимо вакцинации, защитить свой организм от простудных заболеваний и гриппа вам поможет элементарная забота о собственном здоровье, которая заключается в выборе правильных продуктов питания, способных укрепить иммунитет.

Отнеситесь со всей ответственностью к собственному здоровью. Выберите для себя сбалансированное питание, откажитесь от вредных привычек, таких как курение и употребление спиртных напитков. Это поможет укрепить иммунную систему, которая сможет с легкостью противостоять возбудителям заболеваний.

Ниже вашему вниманию предложены рекомендации, о том, что следует включить в рацион питания, чтобы защитить организм от простуды и гриппа.

**Йогурт.** Живые активные культуры, содержащиеся в натуральном йогурте (пробиотики) — это полезные бактерии, которые защищают желудочно-кишечный тракт организма от болезнетворных бактерий. По результатам исследований установлено, что ежедневное потребление около 200 граммов йогурта гораздо полезнее для иммунитета, чем пищевые добавки, содержащие пробиотики. Независимо от производителя, для укрепления защитных свойств организма достаточно каждый день употреблять йогурт с живыми бактериями.

Даже если вас все-таки настигнет грипп или простуда, натуральный йогурт поможет избежать осложнений со стороны работы желудочно-кишечного тракта.



**Овес, ячмень и другие цельные зерна.** Клетчатка не только полезна для сердца и органов пищеварения, она также эффективна в борьбе с бактериями и вирусами. Бета-глюкан, компонент клетчатки (в частности овса и ячменя), способен активизировать белые кровяные тельца - макрофаги и нейтрофилы, которые помогают иммунной системе защищать организм от вредных бактерий.

Суточная норма клетчатки должна составлять 25 граммов. Однако большинство людей получают едва ли 11 граммов — прежде всего из-за употребления рафинированных мучных продуктов и недостатка фруктов и овощей в рационе.

**Вода, вода, вода.** Пейте как можно больше воды зимой. Наш организм нуждается в воде, чтобы сохранять в слизистых оболочках тела влагу, которая предотвращает появление небольших трещин. Эти трещины опасны тем, что через них могут проникнуть патогенные микроорганизмы.

**Чай.** Некоторые люди не любят пить простую воду, в этом случае следует восполнять запасы влаги в организме чаем. В результате одного исследования выяснилось, что в крови людей, которые в течение 2 недель выпивали 5 чашек черного чая в день, содержание противовирусных интерферонов в 10 раз превышало подобные показатели в крови тех, кто пил индифферентные горячие напитки. Аминокислота, отвечающая за активацию иммунитета (L-Тианин) содержится и в черном, и в зеленом чае — даже в их бескофеиновых вариантах. Другое вещество, которое содержится во всех чаях, алкиламин, способно держать Т-клетки иммунной системы в состоянии готовности для борьбы с бактериями и аллергенами.

**Куриный бульон.** Куриный бульон способен препятствовать перемещению клеток воспаления. Это важно, потому что симптомы простуды — это реакция на скопления клеток в бронхах. Аминокислота цистеин, которая высвобождается из курицы во время приготовления, по лечебным свойствам напоминает лекарство ацетилцистеин, помогающее выводить мокроту из бронхов.



**Чеснок.** Чеснок содержит активное вещество алицин, которое борется с инфекциями и бактериями. Во время очередного исследования пациентам на протяжении 12 недель давали чесночный экстракт, в результате число заболевших простудой сократилось на 2/3. Поэтому не поленитесь покрошить немного чеснока в тот самый куриный бульон.

**Тыква и батат.** Оранжевые овощи богаты антиоксидантами, также тыква и батат содержат бета-каротин, который помогает бороться с вредными бактериями. Бета-каротин — исходное вещество витамина А, который сохраняет кожу здоровой, образуя первый барьер против болезнетворных бактерий и вирусов. Другие фрукты и овощи, богатые бета-каротином — это морковь, крупноплодная тыква и мускусная дыня.

**Рыба и морепродукты.** Семга, скумбрия и сельдь богаты кислотами омега-3, которые снижают воспаление, повышая поступление воздуха и защищая легкие от респираторных инфекций.

Можете попробовать морские водоросли. В них содержится витамина С больше, чем в апельсинах. Этот витамин известен своими противовирусными свойствами и помогает сократить время болезни.

**Говядина (и другие продукты, содержащие цинк).** В красном мясе содержится много цинка, важного питательного элемента, необходимого для развития лейкоцитов, которые распознают и уничтожают вредные бактерии и вирусы. Недостаток цинка увеличивает риск инфицирования. Тем, кто экономит на красном мясе, будет полезно узнать, что цинк содержится в витаминизированных овсяных хлопьях, печеных бобах, йогуртах и орехах (особенно в кешью).

#### **Дополнительные рекомендации по улучшению иммунитета**

**1. Курение.** Если вы курите — бросайте. Сигаретный дым содержит более 4 000 химических компонентов, по меньшей мере 43 из которых - канцерогенные (вызывают рак). Курение также вызывает болезни сердца и легких. Хронические заболевания и изменения тканей внутренних органов, вызванные курением, подрывают иммунную систему.

**2. Отдых.** Больше отдыхайте. Недостаток сна пагубно влияет на иммунитет, поскольку снижает его защитные функции и сокращает число так называемых клеток «киллеров», которые борются с микробами.

**3. Стресс.** Попытайтесь избегать стрессовых ситуаций. Постоянный, стресс напрямую влияет на иммунитет и снижает эффективность Т-клеток-киллеров, а также снижает активность других клеток, которые называются макрофагами.

**4. Физические упражнения.** Пора обратиться к физическим упражнениям. Сидячий образ жизни оказывает негативное влияние на здоровье. Миллионы людей сегодня страдают от заболеваний, избежать появления которых можно было бы с помощью упражнений. Всего 30 минут аэробики в день значительно поднимут иммунитет.

**5. Изоляция.** Наконец, ни в коем случае не становитесь гермофобом и не изолируйте себя, думая, что это защитит вас от гриппа и простуды. На самом деле, изоляция влечет за собой ухудшение здоровья, снижая способность организма противостоять вирусам. Не ограничивайте общение с семьей и друзьями в это время года, просто старайтесь чаще мыть руки и сделайте прививку против гриппа.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*