

Пища должна обогащать организм:

•**Цинком.** Основная его функция заключается в создании фагоцитов и других иммунных клеток. Также этот элемент стимулирует влияние витаминов А и С. Содержится в кедровых орехах, арахисе, печени, плавленном сыре, бобовых, пшенице, утке, индейке, говядине, яичном желтке, устрицах, креветках, грибах (свежих).

•**Железом.** Есть в капусте любого вида (красная, морская, цветная, брокколи), соевых, бобовых, горохе, чечевице, яблоках, черносливе, шиповнике, чернике, кизиле, сушеных белых грибах, говяжьей печени, халве, чернике.

•**Селеном.** Он принимает активное участие в выработке необходимых при первых стадиях болезни антител, а также предотвращает быстрое выведение цинка. Присутствует в сушеных вешенках, мякоти кокоса, печени, чесноке, брынзе, белом хлебе, рисе, мясе осьминога, пшеничных отрубях, кукурузе, яйцах, чечевице, фисташках, пивных дрожжах, грибах, красной и черной икре.

•**Йодом.** Необходим для хорошей работы щитовидной железы. Содержится в морских рыбах, капусте, свежем молоке, спарже, помидорах, чесноке, зеленом салате.

•**Магнием.** Им богаты какао, соя, тыква, морская капуста, оливковое масло, щавель, минеральная вода, кунжут, мята, укроп, арбуз, базилик, бразильский орех, курага, фасоль, горох, гречневая крупа, кешью, горчица.

•**Бифидобактериями и лактобактериями.** Они нужны для предотвращения распространения болезнетворной микрофлоры в системе пищеварения. Содержатся в свежем квасе, молочных продуктах, квашеной капусте, моченых яблоках.

•**Фитонцидами.** Благодаря этим элементам способность организма сопротивляться инфекциям увеличивается, а восстановление тканей ускоряется. Ими богаты редька, лук, чеснок, черная смородина, черника, черемуха, хрен.

Жирными ненасыщенными кислотами. Благодаря им подавляется воспаление, уменьшается риск увеличения холестерина и кровяного давления. Они содержатся в брокколи, тыкве, авокадо, кунжутном масле, лососе, семенах подсолнечника.

Недостаток любого из этих микроэлементов может вызвать иммунодефицит.



Психолог Буглак Е.И.