

Употребление продуктов питания, содержащих в избытке цинк, селен, железо, медь, фолиевую кислоту и витамины А, С, Е и В6 и другие витамины, способно дать мощный толчок вашему иммунитету. Именно эти питательные вещества играют роль «кирпичиков», помогающих образованию здоровых клеток и их взаимодействию друг с другом.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ:

печень животных и рыб, все морепродукты, красное мясо на кости, какао-бобы, все орехи и семена*, а также разнообразные травы и специи, листовая зелень, красный болгарский перец, репчатый лук, чеснок, ягоды.



“ Для поддержания нормального обмена веществ не забывайте про йод: 3-5 г йодированной соли в день удовлетворят потребность в этом элементе.

**Орехи и семена – очень жирные продукты, поэтому размер их порций не должен превышать 30-50 г.*

Примерные размеры порций



**ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ:**

ул. Жердева, 100 • Советская, 32Б

Тел.: 377-300



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ имени В.Р. БОЯНОВОЙ

Иммунная система и ПИТАНИЕ

Серия «Еда как лекарство»



Потребляемая нами пища оказывает непосредственное влияние на силу и здоровье иммунной системы.

Недоедание

Не хватает «кирпичиков» для построения иммунной системы

Переедание

Усиливаются воспаление и окислительный стресс

“ Люди с избыточным весом, как правило, страдают одновременно от недоедания полезных питательных веществ и переедания «заменителей нормальной еды» и полуфабрикатов с низкой питательной ценностью.

ПРОДУКТЫ С НИЗКОЙ ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТЬЮ:

1. Продукты с высоким гликемическим индексом — сахар, сладкие напитки, печенье, конфеты, булочки, торты, пирожные, каши и лапша быстрого приготовления, мучные изделия из рафинированной муки.



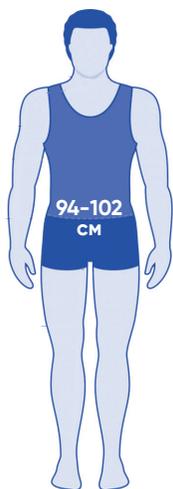
2. Продукты, содержащие скрытый жир, — колбасы, сосиски, полуфабрикаты из фарша промышленного приготовления с высоким содержанием жира.



“ При переедании быстрых углеводов наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови, что вредит иммунной системе, особенно это касается людей с ожирением.

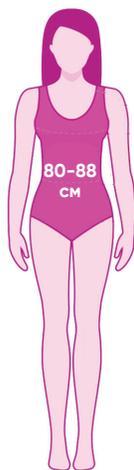
ЛИШНИЙ ЖИР НА ТАЛИИ ПРОВОЦИРУЕТ ВОСПАЛЕНИЕ!

У мужчин норма окружности талии — **94-102 см**. У женщин норма окружности талии — **80-88 см**. Если ваши показатели выше, возможно, у вас абдоминальное ожирение.



Внутренний (брюшной) жир

является самой опасной разновидностью телесного жира, так как его связывают с развитием различных сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Кроме того, он выделяет в организм 35 видов различных химических веществ, усиливающих воспаление, и способствует развитию таких болезней, как диабет, рак, болезни сердца, деменция и всевозможные аутоиммунные заболевания.



КАК ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ?

Первый ориентир — богатый химический состав.

Второй ориентир — удовольствие от употребления именно этого продукта.

Если вам не нравится полезный продукт, или ваш кишечник реагирует на него вздутием или другими неприятностями, пользы от него вы, скорее всего, не получите.

Третий ориентир — надо помнить, что нормальная микрофлора кишечника помогает иммунной системе защищать организм. Если вы недавно принимали антибиотики, то микрофлору кишечника необходимо восстанавливать пробиотиками и пребиотиками за счет продуктов или специальных препаратов.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПРОБИОТИКИ:

Все свежие кисломолочные продукты (кефир, бифидит, ацидофилин, целебный, йогурт и др.) содержат разные живые бактерии — пробиотики, поэтому их лучше употреблять в ассортименте.



Полезные живые бактерии содержатся и в **квашеных овощах** — капусте, огурцах, помидорах (приготовленных путем заквашивания без уксуса), **квашеных напитках** — домашний квас или чайный гриб.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПРЕБИОТИКИ:

Большое количество пищевых волокон содержат **цельные зерна, отруби, зелень, специи, фрукты, ягоды, овощи.**

