

**Часто говорят о специальных продуктах для иммунитета, например, о чесноке, имбире.** Чеснок, действительно, – полезный продукт, имбирь также содержит много биологически активных веществ. Но стоит помнить, что чеснок может быть противопоказан людям с хроническими заболеваниями желудка, почек, а имбирь обладает раздражающим действием на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, поэтому их нужно употреблять с осторожностью.

Всем известны правила здорового питания: ограничение соли и сахара, отказ от трансжиров, употребление овощей, фруктов, бобовых, необработанных злаков, орехов, регулярный питьевой режим.

**Именно разнообразный рацион удовлетворит потребности организма в необходимых макро- и микронутриентах, что необходимо и для здорового иммунитета.**

## **2 ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, В Т.Ч. ПАССИВНОГО, И ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ**

Как уже было сказано, вещества, содержащиеся в сигаретах, и этанол обладают токсическими свойствами, что негативно сказывается на всем организме, включая иммунитет. Кроме того, они тормозят или совсем нарушают всасывание ценных нутриентов из пищи или разрушают уже имеющиеся их запасы, что также сильно сказывается на состоянии иммунитета.

Помимо этого, курение, например, со временем приводит к развитию хронических инфекций дыхательных путей, тем самым усиливая пагубное влияние на ослабленную иммунную систему.

## **3 РЕГУЛЯРНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН**

продолжительностью не менее 7-8 часов в хорошо проветренном помещении.

Важно ложиться до 22-23 ч. и вставать в одно и то же время.

## **4 ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание, включая контрастный душ или контрастные ванночки для ног, банные процедуры. Все это при грамотном систематическом подходе положительно влияет на защитные силы организма.

## **5 РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ,**

особенно на свежем воздухе, с исключением чрезмерных тренировок.

Правильно подобранная физическая нагрузка улучшает обмен веществ, развивает выносливость организма, снижает психоэмоциональное напряжение и помогает иммунной системе работать правильно.

## **6 БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕЙ ПСИХИКЕ**

Стрессовые события, как правило, негативно сказываются на здоровье людей. Исследования подтвердили, что стресс влияет на иммунитет – в период экзаменов в организме студентов становится меньше Т-клеток (хелперов) и NK-клеток (натуральных киллеров). Другое исследование продемонстрировало, что у людей, длительно страдающих депрессией, также снижен процент клеток иммунной защиты.

Поэтому специалисты рекомендуют вовремя отдыхать и научиться расслабляться. В этом поможет дыхательная гимнастика, прогулки, общение с природой, массаж, медитативные техники и др.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Марий Эл  
Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная Брюгге, д. 3  
Телефон: (8362) 45-05-59  
Эл. почта: profwork.miac@minzdrav12.ru

Социальные сети:  
«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл».



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
= КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ**



**ПОМНИТЕ!**

**Для хорошего самочувствия и предупреждения заболеваний человеку любого возраста важно укреплять естественный иммунитет и проводить своевременную вакцинацию.**

## ФАКТРЫ, ПОДАВЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

Ежесекундно организм человека встречается с миллионами невидимых чужеродных агентов: бактериями, вирусами, паразитами, чужими клетками. Большинство из них способны вызвать различные заболевания.

Для препятствия их проникновения в организм есть специальная защита – **ИММУНИТЕТ!** Он распознает и удаляет не только болезнетворные агенты, но и измененные онкологическим процессом собственные клетки. Благодаря иммунитету поддерживается постоянство внутренней среды и биологическая индивидуальность.

## ОРГАНЫ ИМУННОЙ СИСТЕМЫ

К **центральному** органам иммунной системы, выполняющим специфическую защиту, относится костный мозг и вилочковая железа (тимус).

К **периферическим** – селезенка, лимфатические узлы, лимфоидная ткань, 70% которой находится в желудочно-кишечном тракте.

К **факторам неспецифической защиты** относятся кожа и слизистые оболочки, а в различных секретах, например, слюне, слезах, желудочном соке, содержатся вещества, губительные для возбудителей заболеваний.

Так в комплексе работает иммунная система. Главные клетки иммунной системы – фагоциты и лимфоциты, циркулирующие по кровеносной и лимфатической системе, проникающие в ткани, работают в сложном взаимодействии.

Не стоит сомнений тот факт, что крепкий иммунитет – главная защита от инфекционных заболеваний, в т.ч. острых респираторных. Если иммунитет по какой-то причине слабеет, серьезную болезнь может вызвать даже не слишком опасная инфекция.

Необходимо понимать, что с **возрастом иммунитет ослабевает.**

❗ Подавляют защитные силы **длительные стрессы, отсутствие полноценного сна, гиподинамия, чрезмерное употребление алкоголя.**

❗ **Содержащиеся в сигаретах токсические и канцерогенные вещества** – также одни из врагов иммунной защиты.

❗ Кроме того, негативное влияние на иммунитет оказывает **регулярное употребление сладких газированных напитков, кондитерских изделий, фаст-фуда**, – всего того, что содержит много химических красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса, трансжиров и не содержит полноценный белок, витамины, микроэлементы, клетчатку.

❗ **Соблюдение малокалорийных диет и голодание** может негативно повлиять на иммунитет. Например, при низкоуглеводной диете организм ищет источник энергии в белке. «При этом на текущие нужды организма – создание гормонов, ферментов и антител для иммунной системы – белков уже не остается, и их тело станет заимствовать из мышц», – поясняет врач-диетолог высшей категории Клиники института питания РАМН, к.м.н. Е.С. Чедия.

❗ Негативное влияние на иммунитет оказывают **избыточные физические нагрузки, прием лекарственных препаратов без показаний**, в т.ч. антибактериальных и противовирусных.

❗ Также к ослаблению иммунной системы могут привести **перенесенные травмы, ожоги, операции, многие хронические заболевания.**

❗ Немаловажную роль играют **загрязнения окружающей среды**, превышающие гигиенические нормы **электромагнитное излучение, недостаток свежего воздуха и солнечного света, проживание в тяжелых бытовых условиях и др.**

## ФАКТОРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

### 1 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровая кишечная микрофлора стимулирует иммунную защиту организма за счет выработки полезных веществ, участия в более качественном расщеплении пищи и усвоении ценных нутриентов.

К полезным для иммунной системы веществам относятся **витамины А, С, Е, группы В и биофлавоноиды.** Особенно важно регулярное и достаточное поступление в организм витамина С, участвующего в регуляции выработки фагоцитов и активизации синтеза антител. Кроме того, необходимы для правильной работы иммунитета и минеральные вещества: железо, йод, магний, кальций и цинк.

**Поэтому рацион должен быть разнообразным, насколько это возможно в данный момент!**

«Рекомендация про ежедневные 5 порций овощей и фруктов не взята с потолка, это работает и на повышение иммунитета. Даже если эти фрукты, например, яблоки ранней весной, не так насыщены полезными веществами, как летом и осенью. Витамины есть и в весенних фруктах. Поэтому 5 порций овощей и фруктов очень важно ввести в рацион на постоянной основе», – отмечает А.В. Концевая, д.м.н., заместитель директора по научной и аналитической работе НМИЦ терапии и профилактической медицины МЗ РФ.

В рационе должны присутствовать **источники полноценного белка: рыба, мясо, бобовые.** К слову, содержащиеся в рыбе жирные кислоты повышают защитные силы организма.

Для поддержания полезной кишечной микрофлоры в активном состоянии в рацион надо включать **пробиотики и пребиотики – продукты и блюда, богатые клетчаткой и содержащие молочнокислые бактерии.** Для этого стоит употреблять зерновые продукты, овощи, зелень, кисломолочные продукты, квашеную капусту, моченые ягоды.