Неделя сохраненияиммунной системы

(вчесть Всемирного дняпо борьбе с аллергией 8 июля)

* Известно, что предназначение иммуннойсистемы организма – охрана организма отвоздействия микроорганизма, причем нетолько от микробов и паразитов, но и отвыходящихиз-подконтроляклеток собственногоорганизма.
* Чтовлияетнаснижениеиммунитета:
  1. Неправильныйобразжизни

(употребление алкоголя, курение, малоеколичествофизической активности);

* 1. Стрессы, депрессивное состояние,повышенная раздражительность,усталостьи плохойсон;
  2. Окружающаясреда;
  3. Неправильноепитание.

Иммунная защита организма напрямуюзависит от того, что мы едим. Белковая пищаобеспечиваеторганизмнеобходимыми аминокислотами для образования антител идругих агентов иммунитета. Жиры нужныдляпостроенияиммунныхклеток,а

углеводыдаютэнергиюдля

функционированияиммуннойсистемы.

* Существуют продукты, которые способныукрепить защитные функции организма –лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, кашиизцельногозерна,кисломолочные
* продукты,ягоды,миндаль.