



Здоровое питание летом и иммунитет

Лето – замечательная пора, чтобы отдохнуть, набраться сил и укрепить иммунную систему – защитный барьер организма, позволяющий ему противостоять бактериям и вирусам. К сожалению, множество факторов, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни, может ослабить наши защитные силы. Это стрессы, несбалансированное питание, дефицит витаминов, нарушение сна, вредные привычки, неблагоприятная экологическая обстановка. Поэтому иммунитету надо помогать. И именно в летнее время года, сезон свежих овощей и фруктов, каникул и отпусков, для этого представляется наилучшая возможность.

Правило первое – рациональное питание

1. В рационе в достаточном количестве должны присутствовать продукты, богатые белком (мясо, яйца, молочные продукты, морская рыба). Помимо легко усвояемого белка, морская рыба богата также ненасыщенными жирными кислотами Омега-3, необходимыми для построения оболочки и структурных составляющих клеток организма.
2. Помогут в укреплении иммунитета и употребление овощей, фруктов и ягод, которыми богат летний стол. Доказано, что овощи зелёного цвета восстанавливают и укрепляют иммунитет, воздействуя на состояние лимфоцитов, которые называют «первой линией защиты организма». Поэтому полезны листовые овощи (салаты), капуста брокколи, кольраби, которые содержат много кальция и витамин С (за высокое содержание этого витамина кольраби еще называют «огородным лимоном»), витамины А и группы В.

Морковь богата бета-каротином, также необходимым для укрепления защитных сил организма. Особенно для людей с пониженным иммунитетом полезен свежеприготовленный морковный сок.

Чеснок — природный антибиотик, повышающий иммунитет и оказывающий противовоспалительное действие. Огурцы выводят токсины и помогают в работе органам выделения, а значит, повышают защитные силы организма. Помидоры содержат ликопин — антиоксидант, способный поддержать иммунитет. Кабачки улучшают работу желчного пузыря и кишечника, способны выводить из организма лекарственные вещества, в том числе антибиотики.

Цитрусовые (грейпфруты, апельсины, лимоны) содержат витамин С, который помогает укрепить бронхо-легочную и иммунную системы.

Ягоды обладают иммуномодулирующим действием. В их состав входят витамины и микроэлементы, органические кислоты и минералы, необходимые нашему иммунитету. Например, клубника содержит калий, фенольные соединения и флавоноиды. Конечно, иммуномодулирующие свойства этой ягоды выражены не так, как у малины или у чеснока, но и клубника полезна нашему организму как источник витаминов и природных минералов.

3. Регулярно употребляйте кисломолочные продукты. Содержащиеся в них лакто- и бифидобактерии участвуют в формировании местного и общего иммунитета и вырабатывают молочную кислоту, подавляющую патогенную микрофлору. Желательно завести за правило выпивать на ночь стакан кисломолочного продукта.
4. Пейте больше жидкости. Ученые подсчитали, что человеку в сутки нужно употреблять не менее 30 мл жидкости на 1 кг веса. Жидкость необходима для пищеварения, усвоения питательных веществ, нормального протекания обменных процессов в организме человека, а, значит, и нормального функционирования иммунной системы.

Правило второе – отказ от вредных привычек

Согласно многочисленным исследованиям, регулярное употребление алкоголя нарушает процесс усвоения питательных веществ и замедляет размножение кровяных телец, участвующих в работе иммунитета. Кроме того, злоупотребление алкоголем разрушает клетки печени,

выполняющие детоксикационную функцию. Поэтому лица, употребляющие спиртные напитки, страдают от ослабления иммунитета.

Курение приводит к снижению количества лимфоцитов и иммуноглобулинов – белков, вырабатываемых иммунной системой и обеспечивающих защиту от бактерий и вирусов.

Правило третье – закаляйтесь!

Закаливание — это повышение устойчивости организма к воздействию погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры, солнечного облучения, атмосферного давления и др.). Оно не только помогает укрепить иммунитет, но и способствует повышению физической и умственной работоспособности, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Начинать закаливание лучше летом, так как в это время года организм наиболее благоприятно воспринимает воздействие закаливающих процедур.

Основными принципами закаливания являются:

- систематичность (закаливающие процедуры нужно проводить ежедневно, без перерывов);
- постепенность;
- последовательность (постепенное увеличение силы и длительности закаливающих процедур);
- индивидуальность (необходимо посоветоваться с врачом);
- комплексность (сочетать с выполнением физических упражнений, соблюдением режима дня, правильным питанием).

Закаливание лучше начинать с контрастных процедур — с попеременного обливания холодной и горячей водой рук (от кистей до локтей) и ног (от ступней до колен). Температура холодной воды при этом должна быть до +20 °С, а горячей воды — +35 °С, так как разница в 15 °С лучше всего переносится неподготовленным организмом. Холодная вода приводит к спазму кровеносных сосудов кожи, кровь при этом оттекает к внутренним органам. Горячая вода, наоборот, расширяет кровеносные сосуды кожи и способствует оттоку крови от внутренних органов к коже. Таким образом происходит гимнастика кровеносных сосудов и улучшается циркуляция крови в организме.

После контрастных процедур можно приучать организм к обливанию холодной водой. Обливания делают ежедневно один (два) раз в день, утром или (и) вечером. Если летом Вы приучите свой организм к холодному душу, то осенняя слякотная и дождливая погода будет не так страшна.

Для тех, кто страдает тонзиллитами или ангинами, летом стоит заняться холодными полосканиями горла, чтобы закалить себя и подготовиться к предстоящим холодам!

Правило четвертое – «спокойствие, только спокойствие!»

Стресс – это враг иммунитета. К сожалению, он является неотъемлемой частью нашей жизни. Поэтому нужно учиться спокойно относиться к событиям, происходящим в жизни. И если вы не можете изменить ситуацию — примите её как неизбежность и философски реагируйте на нее.

Как видите, помочь иммунитету не сложно. Правильно питайтесь, закаляйтесь, радуйтесь жизни – и Ваш организм будет Вам благодарен!

ИММУНИТЕТ ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА

ВАЖНО!



Здоровый иммунитет это

- Постоянное занятие спортом
- Профилактика здоровья.
- Правильное питание
- Чистота и гигиена
- Жизнь без стресса

<https://youlife.com.ua/>