

# Как усилить иммунную защиту нашего организма.



В связи с обрушившейся на нас пандемией коронавирусной инфекции все задумались о своем иммунитете. Насколько сильна защита нашего организма от внешних воздействий? Не подорвали ли мы свой иммунитет неправильным образом жизни: курением, алкоголем, неправильным питанием, сидячим образом жизни, стрессами.

По данным Всемирной организации здравоохранения всего 10% людей могут похвастаться мощным иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще около 10% имеют врожденный иммунодефицит: они болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

Давайте попробуем разобраться, что можно сделать полезного для своего организма, чтобы в случае опасности миллионы клеток-защитников работали слаженно и эффективно? Рассмотрим как влияет на иммунитет питание.

Большое количество клеток иммунной системы находится в кишечнике. Все, что мы едим влияет на его микробиом (микроорганизмы, которые живут в кишечнике) и соответственно на иммунитет. Таким образом, чтобы повысить иммунитет нужно создать максимально благоприятные условия нашей микробиоте, чтобы она жила, развивалась и подавляла патогенную микрофлору.

Какие продукты ослабляют и убивают нашу микробиоту? В первую очередь - сахар и все рафинированные продукты, такие как, например, мука и белый рис, а также масла промышленного производства. Дело в том, что сахар и мука способствуют развитию патогенной микрофлоры, соответственно снижая иммунитет. К тому же мы обычно едим сахар не в чистом виде, а в составе разных блюд, будь то конфеты, пирожные или соусы, которые могут раздражать слизистую кишечника. Переизбыток рафинированного сахара угнетает иммунную систему, снижает активность антител, которые борются с инфекциями.

Масла промышленного производства способствуют внутренним воспалительным процессам. Также следует исключить алкоголь: он нагружает печень, которая бросает все силы на нейтрализацию алкоголя и его вывод из организма, вместо выполнения своих естественных функций.



Снижают иммунитет химические добавки, пестициды, вещества, содержащиеся в пластиковых упаковках.

Что положительно влияет на иммунитет? Ключ к здоровой микробиоте и высокому иммунитету - разнообразное питание, богатое клетчаткой, белками, жирами, сложными углеводами. Такой рацион снабдит организм всеми необходимыми нутриентами, необходимыми для правильного протекания биохимических и физиологических процессов, то есть для того, чтобы чувствовать себя здоровым.

Прежде всего, это овощи разных цветов, зелень, фрукты в умеренном количестве (много фруктов – это много простых углеводов, сахаров), ягоды (в том числе замороженные), мясо, рыба, орехи, бобовые, злаки.

Ограничение белка в питании опасно, так как может нарушить иммунный ответ, многие механизмы которого обеспечивают белковые молекулы.

Хранение и длительное нагревание разрушает витамины в продуктах, поэтому желательно употреблять свежие продукты с щадящей тепловой обработкой.

Полезно употреблять разнообразные кисломолочные продукты (кефир, йогурт, ацидофилин, простокваша). Продукты, в которых содержатся бифидо- и лактобактерии, борются с вредными микроорганизмами за место в нашем кишечнике и создают основной защитный барьер от болезнетворных микробов. Пробиотики, содержащиеся в кисломолочных продуктах, также положительно влияют на кишечную микрофлору и барьер кишечной стенки. Кроме того, полезные кишечные бактерии синтезируют необходимые для организма витамины и помогают усвоиться витаминам из пищи.

Будьте здоровы!

Врач-методист

И.А. Полянская

Использовались материалы:

<https://daily.afisha.ru/eating/15018-ty-to-chto-ty-esh-kak-pitatsya-htoby-ukreplit-immunitet/>

<https://rb-skopin.medgis.ru/materials/view/immunitet-nasha-zashita-4678>