

## **Где искать необходимые организму витамины и микроэлементы?**

Нет волшебных яблок или груш, которые способны «включить по щелчку» иммунитет и сделать нас неуязвимыми перед бактериями или вирусами. Но именно питание является основой, тем самым фундаментом, который необходим для нормальной деятельности нашей иммунной системы. И значение здесь имеет все: содержание белка, уровень витаминов и микроэлементов, которые мы получаем с едой ежедневно и состояние микрофлоры нашего кишечника.

## **Как же помочь иммунитету?**

### **1. Основой ежедневного рациона должно быть разнообразие пищевых продуктов и их баланс.**

Регулярное переедание, несбалансированное питание с избытком простых сахаров и насыщенных жиров, вредны для нашего организма и иммунитета точно так же, как и жесткие диеты с недостатком витаминов, белков, микроэлементов. Добавляйте свежие фрукты, ягоды, овощи или листовую зелень к каждому приему пищи. Помните, не менее 5 порций свежих овощей и фруктов должны быть на нашем столе каждый день.

### **2. Баланс микрофлоры кишечника необходимо поддерживать ежедневно.**

Кишечник иногда называют самым большим органом иммунной системы, и его хорошая работа – залог полноценной иммунной защиты. Добавляйте в ваш рацион пробиотики, такие как натуральный йогурт, кефир, простоквашу, ацидофилин. Кстати, не только кисломолочные продукты содержат полезные лактобактерии. Употребляйте ежедневно порцию квашеной капусты или любые овощи, которые подвергались ферментированию – молочнокислому брожению. Организм будет вам благодарен, а состояние здоровья, и, конечно же, иммунитета, улучшится.

Но для нормальной деятельности микрофлоры, важны не только пробиотики. Необходимы еще и пребиотики. Без достаточного их количества полезные бактерии просто не смогут расти, стать активными и «прижиться» в нашем кишечнике. Другими словами, пребиотики позволяют хорошим бактериям размножиться в достаточном количестве. Запасы пребиотиков мы можем пополнять, употребляя в пищу продукты, богатые пищевыми волокнами: цельно зерновые продукты, крупы, фрукты и овощи.

### **3. Важно обеспечить организм достаточным количеством белка.**

Это один из важнейших нутриентов для нашего организма. Белок входит в состав всех наших клеток и уже давно установлена взаимосвязь его дефицита с повышенной частотой развития инфекционных заболеваний. Особенно важно получать достаточное количество белка в осенне-зимний период. Но не стоит забывать, что не все продукты, содержащие его, одинаково полезны. Старайтесь сократить потребление переработанных мясных изделий, таких как колбасы, сосиски, ветчина, бекон. Лучше обратить внимание на нежирную телятину, говядину, птицу, рыбу и морепродукты. Если по каким-то причинам вы не употребляете мясо, то отличным источником белка будут бобовые – фасоль, чечевица, нут. Также легкоусвояемая альтернатива мясным продуктам – творог, натуральный йогурт, тофу, яйца.

### **4. Лучше отдавать предпочтение ненасыщенным жирам.**

Включить в рацион жирную рыбу и морепродукты как минимум 3-4 раза в неделю. Это позволит обеспечить организм легкоусвояемым белком, омега кислотами, незаменимыми для нормальной деятельности нашей сердечно-сосудистой системы, витамином D и микроэлементами, такими как фосфор, цинк, йод, селен. Если свежая рыба вне доступа, покупайте замороженную или консервированную. Она - отличный альтернативный источник полезных нутриентов.

### **5. Не забывайте о растительных жирах.**

Их источники – орехи, семечки, растительные масла. Причем, с точки зрения пользы для иммунитета совершенно не важно, продукты из какого региона вы предпочитаете. Например, какие бы орехи вы не выбрали – экзотический бразильский, пекан или

привычные миндаль, фундук, кешью, грецкий орех, все они могут быть частью полезного сбалансированного перекуса. Смело добавляйте их в салат из свежих овощей, творог или йогурт. Только не переусердствуйте с количеством. Орехи достаточно калорийны, и переедание может наступить довольно быстро. Лучше ограничиваться порцией не более 35-50 грамм в сутки. Что касается этих продуктов в жареном виде, с добавлением соли или сладкой глазури, то такие варианты, конечно, менее полезны.

## **6. Ограничивайте употребление алкоголя и избегайте продуктов с добавленным сахаром.**

Не будет лишним напомнить об этом.

## **Теперь чуть больше о фруктах. Что стоит есть осенью?**

Если говорить о самых распространенных фруктах осенью, то, это, конечно, яблоки. Под их тонкой кожицей настоящая кладовая витаминов А, С, В и микроэлементов, таких как магний, фосфор, железо, селен, калий и цинк.

Отличные помощники для нашего иммунитета в осенний период – гранаты. Они богаты аскорбиновой кислотой, витамином К, фолиевой кислотой, калием и железом. Очень полезна айва. В древние времена ее считали чудотворным фруктом и нельзя сказать, что сильно ошибались. Айва богата аскорбиновой кислотой, калием, фосфором и медью, а избыток дубильных соединений придает ей неповторимый вкус.

Еще одна осенняя «витаминная бомба» – груша. Она содержит аскорбиновую кислоту, витамины группы В, К, микроэлементы, такие как калий, магний, цинк, селен, натрий, сера. Кроме того, груши богаты растворимой клетчаткой, положительно влияющей на моторику кишечника.