

Витамины А можно почерпнуть из моркови, винограда, зелени — он есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах. Витамин С есть в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте, особенно квашеной. Витамин Е — в подсолнечном, оливковом или кукурузном масле. Витаминов группы В много в бобовых, в крупах, в яйцах, в любой зелени и в орехах.

Из микроэлементов положительно действуют на иммунитет цинк и селен. Цинк содержится в рыбе, мясе, печени, в тех же орехах, в фасоли и горошке. Селен стоит «добывать» из рыбы, морепродуктов, чеснока.

Минеральные вещества — железо, медь, магний и цинк — содержатся в печени, почках, сердце, орехах, бобовых и шоколаде.



Если свежие овощи и фрукты не являются ежедневной составляющей рациона, то для повышения иммунитета в домашних условиях можно принимать аптечный витамин С из расчёта суточной потребности в нём взрослого человека от 1 до 4 гр.

**Главное для хорошего иммунитета - придерживаться правильного образа жизни, быть последовательным и не забывать встречать каждое утро хорошим настроением.**



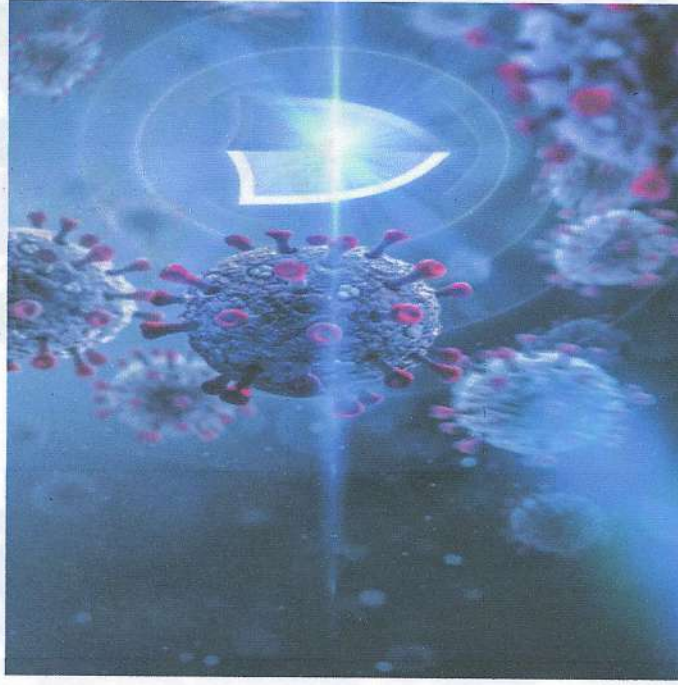
Государственное учреждение  
«Лепельский районный ЦГиЭ»  
г. Лепель, ул. Войкова, 69а

Текст: Кунчевская О.П  
Редактор: Хотько М.А  
Оформление: Кунчевская О.П  
Тираж 200 экз.

Государственное учреждение  
«Лепельский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»

## ЩИТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ:

### ИММУНИТЕТ



С 2002 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета, что неслучайно, ведь именно начало весны — самое время задуматься об иммунной системе и укрепить её всеми возможными способами.

Март, 2022



**Иммунитет** — это способность организма сопротивляться, иммунная система обезвреживает чужеродные клетки, различные инфекции и вирусы, а затем разрушает их.

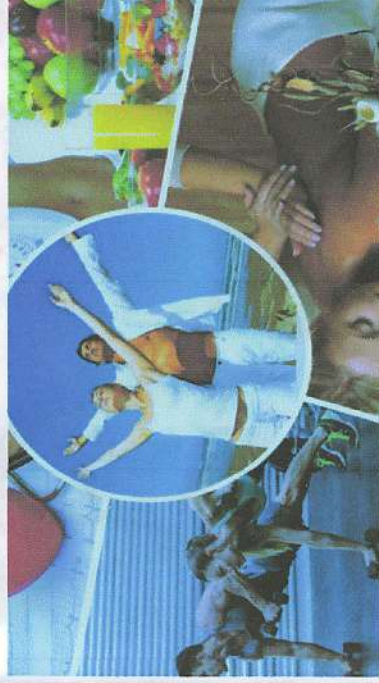


Частые простудные заболевания, продолжительное повышение температуры, синдром хронической усталости, болевые ощущения в суставах и мышцах, нарушения сна, частые головные боли, появление высыпаний на коже — всё это проявления нарушений в работе иммунной системы и поводы начать укреплять защитные силы.



### Что поможет повысить иммунитет

- Закаливание, обливание, обтирание, контрастный душ
- Умеренные солнечные ванны
- Положительные эмоции, радость
- Здоровый сон
- Умеренные физические нагрузки, гимнастика
- Рациональное питание
- И в целом здоровый образ жизни



### Что вредит нашему иммунитету

- Стресс, депрессия
- Недосыпание
- Алкоголь, курение
- Длительный прием антибиотиков
- Недостаточная физическая нагрузка



### Залог сильного иммунитета в питании

Регулярное употребление в пищу продуктов, повышающих иммунитет, является доступным в домашних условиях способом помочь защите организма. Вот далеко не полный список полезных для иммунитета продуктов:

- злаки — овсяная и ячневая каша, гречка, пшено, хлеб грубого помола;
- кисломолочная продукция — всевозможные йогурты, простокваша, ряженка, сметана (без добавления красителей и консервантов);
- белковая пища — яйца, нежирное мясо, бобовые;
- морепродукты — рыба, крабы, морская капуста;
- фрукты — цитрусовые, яблоки, хурма, абрикосы и персики;
- овощи и корнеплоды — помидоры, морковь, свёкла

Хорошо поддерживают иммунитет пряности — имбирь, гвоздика, кориандр, корица, базилик, кардамон, куркума, лавровый лист и хрен.

Для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы.

