



**ПРИЗНАКИ ПОРАЖЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ –**  
ЧАСТЫЕ РЕЦИДИВЫ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ИЛИ ЧАСТЫЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕ  
ПОДДАЮЩИЕСЯ ЛЕЧЕНИЮ

Иммунную систему человека ослабляют

- неправильное питание
- гиподинамия или повышенные нагрузки
- нездоровый сон
- вредные привычки
- плохая экология





## **ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ**

- фрукты и овощи (не менее 5 порций в день)
- каши из цельного зерна
- кисломолочные продукты
- лимон, имбирь, зелёный чай
- ягоды, миндаль





Употребляйте **пробиотики - кисломолочные продукты и ферментированные продукты**, подвергшиеся молочнокислому брожению (**квашеная капуста, кефир, йогурт**) и способствующие работе кишечника, который называют самым большим органом иммунной системы



Употребляйте **пребиотики - продукты, богатые пищевыми волокнами (злаковые, бобовые, чеснок, фрукты и овощи)**, способствующие полезным бактериям, находящимся в пробиотиках, расти, стать активными и «прижиться» в кишечнике



Употребляйте **достаточное количество белка**: бобовые, яйца, творог, нежирные сорта мяса, рыбу. Установлена взаимосвязь дефицита белка с повышенной частотой развития инфекционных заболеваний

**СОКРАТИТЕ** ПОТРЕБЛЕНИЕ ПЕРЕРАБОТАННЫХ МЯСНЫХ ИЗДЕЛИЙ (**КОЛБАСЫ, СОСИСКИ, ВЕТЧИНА, БЕКОН**)





Регулярная **физическая активность способна** повысить выработку иммунных тел Т-хелперов (обеспечивают первую линию защиты против вирусных инфекций) и **наладить баланс в иммунной системе**

**ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ  
ОТ ОПАСНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ  
ЭПИДЕМИИ**





Поделись информацией  
с друзьями и близкими

