

## Что поможет укрепить иммунитет?

### ОКАЗЫВАЕТСЯ...

...У большинства школьников в холодное время года наблюдается **нехватка трех и более витаминов**. Дефицит витаминов группы В наблюдается у половины детей, аскорбиновой кислоты- у каждого третьего ребенка, D- у каждого пятого. Только 5% родителей регулярно дают детям витаминные препараты. **Однако ученикам старших и младших классов нужны разные витамины.**

**С помощью иммунной системы** наш организм **борется с вирусами и микробами**. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности!

Большую роль в укреплении организма играют **занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!!**

**Вот хит-парад самых полезных для иммунитета продуктов:**

1. Свежие овощи и фрукты.
2. Растительные масла, рыба жирных сортов.
3. Мясо.
4. Молочные и кисломолочные продукты.
5. Чай.
6. Холодец, бульоны, желе, морепродукты.

### СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Они богаты витаминами **А, С и Е**. Витамин **С**, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в **цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени**. Витамин **А** богаты **сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника**. Витамин **Е** следует искать в **орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата**. Очень полезен **репчатый лук** (содержит кверцетин), **помидоры** (содержат ликопен), **грецкие орехи** (содержат эллаговую кислоту)

### МЯСО

Дефицит белковой пищи вредно отражается на состоянии иммунитета, поэтому в сезон простуд неразумно полностью

отказываться от мяса. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.

### **МОЛОЧНЫЕ И КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, обогащенные живыми лакто- и бифидобактериями.**

Их еще называют пробиотиками. Помимо кефира и йогуртов к числу пробиотиков можно отнести такие природные антисептики, как лук, чеснок, артишоки и бананы.

### **РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ**

В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний.

### **ЧАЙ**

Одна чашка черного или зеленого чая в день - отличная профилактика простуд. В чае антиоксидантов даже больше, чем в овощах и фруктах.

### **ХОЛОДЕЦ, БУЛЬОН, ЖЕЛЕ И ВСЕ ЖЕЛЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ МОРЕПРОДУКТЫ.**

Все они содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества. Они очень важны для укрепления суставов, костей, сердечно-сосудистой системы, а также для нормального функционирования иммунной системы.