

Тема недели: сохранение иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля)

Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Что влияет на снижение иммунитета:

1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
3. Окружающая среда;
4. Неправильное питание.

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета.

Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

Причины ослабления иммунитета.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МОЛЕКУЛЯРНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ



Хронический
стресс,
недосыпание



Плохие
экологические
условия



Алкоголь, курение



физические и
умственные
перегрузки



Бесконтрольный
прием антибиотиков,
недостаток
ВИТАМИНОВ

Белковое
недоедание,
неполноценное
питание



Как укрепить иммунитет!



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ



Полноценное
питание

Минимизация
стрессовых
ситуаций

Полноценный сон 6-
8 часов в сутки



Отказ от вредных
привычек

Прогулки на свежем
воздухе, разумная
физическая
активность

Избегание
переохлаждений и
перегрева.
Своевременное
лечение острых
инфекционных
заболеваний.

Соблюдение правил
личной и
общественной
гигиены

