

Что есть, чтобы не болеть. (ссылка на материал <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/articles/что-ест-чтобы-не-болет/>)

Задача иммунной системы – предохранять организм от воздействия микроорганизмов, способных вызвать развитие заболевания. Другими словами, иммунитет – это наш «телохранитель». Пожалуй, это наиболее точное определение. Ведь именно иммунитет стоит на страже здоровья круглые сутки, оберегает не только от чужеродных агентов (микробы, паразиты и т.п.), но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Как это работает

Когда в организм попадают вирусы и микробы, в крови начинают образовываться антитела, действующие на конкретную инфекцию. Более того, в крови существуют специальные клетки, которые называют лимфоциты-«убийцы». Именно их наш «телохранитель» направляет на уничтожение инфекции. В крови есть и другие клетки, которые называют лимфоцитами-«помощниками». Они помогают синтезу клеток-«убийц». Такая командная работа позволяет быстро справиться с инфекцией.

Кроме того, организм человека вырабатывает целый ряд специальных низкомолекулярных химических веществ, белков и ферментов, которые либо непосредственно участвуют в уничтожении болезнетворных агентов, либо стимулируют клетки иммунной системы, помогая им справляться с возникшим заболеванием.

Что влияет на снижение иммунитета

- неправильный образ жизни (низкая физическая активность, курение, употребление алкоголя и т.п.);
- стрессы, плохой сон;
- окружающая среда;
- неправильное питание.

Как укрепить иммунитет

Если хотите быть здоровыми – прежде всего измените свой образ жизни. Начните больше двигаться, займитесь спортом или просто устраивайте себе прогулки на свежем воздухе. Откажитесь от вредных привычек. Постарайтесь не засиживаться по ночам перед телевизором или компьютером. Опасный враг иммунитета – стресс. Старайтесь спокойно реагировать на различные ситуации и поменьше нервничать. Ну и конечно, обязательное условие в укреплении иммунитета – сбалансированное питание.

Для оптимизации питания как здоровых, так и страдающих различными недугами людей необходимы:

- коррекция структуры питания (исключение отдельных продуктов и блюд за счет введения в рацион других, изменение режима питания);
- введение в рацион обогащенных продуктов питания, специализированных продуктов, биологически активных добавок к пище.

Витамины и микроэлементы для иммунитета

Для первичной профилактики иммунодефицитных болезней особое значение имеют витаминно-минеральные комплексы. Важно при выборе комплекса учитывать его сбалансированность (состав витаминов и микроэлементов) и возраст потребителя.

Аскорбиновая кислота (витамин С) является фактором защиты организма от последствий стресса, усиливает восстановительные процессы, участвует в подавлении воспаления, уменьшает эффект от воздействия различных аллергенов. Витамин С не синтезируется в организме человека, а современное питание не всегда может обеспечить организм должным уровнем аскорбиновой кислоты. В такой ситуации большое значение приобретают БАДы, которые содержат не только готовую аскорбиновую кислоту, но и экстракты богатых ею растений (например, ацеролы и шиповника), поскольку наилучший иммуноукрепляющий эффект достигается именно при сочетании этих источников биологически активных веществ.

Важным является обогащение питания ретинолом (витамином А), который обеспечивает повышение барьерной функции слизистых оболочек. Также в поддержании иммунитета участвует токоферол (жирорастворимый витамин Е). Его особая ценность состоит еще и в том, что он защищает от окисления полиненасыщенные жирные кислоты.

Свою роль в нормальном функционировании иммунитета играют и микроэлементы. Известна, в частности, важная роль селена и цинка в обеспечении деятельности иммунной системы, – они препятствуют возникновению иммунодефицита, стимулируя синтез антител и оказывая противовирусное действие.

Антиоксидантная защита

Любой патологический процесс (в т.ч. инфекционный) сопровождается запуском каскада реакций свободно-радикального повреждения, снижающих адаптационные резервы организма. В связи с этим для нормальной работы иммунитета необходимо использовать в питании компоненты, которые обеспечат антиоксидантную защиту. Прежде всего это нутриенты, входящие в ферменты собственной антиоксидантной системы организма. К ним относятся все те же витамины С, Е, А, микроэлементы цинк, селен, а также липоевая кислота и ряд аминокислот (цистеин, таурин, глутатион). В целях торможения воспалительных процессов целесообразно дополнительное обогащение пищи мощными растительными антиоксидантами, такими как дигидрокверцетин, изофлавоны солодки, катехины зеленого чая и др.

Защита со стороны кишечника

Для оптимального функционирования всех систем организма, включая иммунную систему, огромное значение имеет устойчивая работа кишечника. Оптимальное функционирование кишечника обеспечивается поступлением пищевых волокон (клетчатки), обладающих адсорбционными свойствами, которые позволяют связывать и удалять из кишечника ксенобиотики, тканевые метаболиты, а также микробные клетки патогенных штаммов и их токсины. БАДы на основе пищевых волокон не только выполняют функции естественных энтеросорбентов, но и стимулируют пищеварение.

Нормальное состояние микрофлоры кишечника человека – еще одно важнейшее условие достаточной эффективности иммунитета. Функционирование организма человека невозможно без сообщества полезных молочнокислых бактерий – бифидобактерий и лактобацилл, заселяющих не только кишечную стенку, но и другие слизистые оболочки. Поэтому для повышения защитных сил организма необходимо использовать БАДы, содержащие пребиотики, например, лактулозу или фруктоолигосахариды.

Различные по составу полисахариды, в том числе с пребиотическим действием (инулин, арабиногалактан), в сочетании с антиоксидантами содержатся в экстрактах хорошо известного растения эхинацеи, БАДы на основе которой рекомендуются как один из наиболее активных природных иммуностимуляторов.

Защита от стресса

Одной из существенных причин снижения иммунитета является стресс. Многие заболевания связаны либо с пережитым острым стрессом, либо с хроническим психоэмоциональным перенапряжением. «Гормоны стресса», такие как кортизол и адреналин, выброс которых происходит в организме в стрессовой ситуации, позволяют до определенного времени стимулировать активность всех защитных реакций. Однако при длительном существовании стресса или его большой силе резервы организма исчерпываются, и возникают иммунодефицитные состояния. Во время нервного перенапряжения организм теряет ряд жизненно необходимых веществ – особенно витамины группы В, а также витамины С, А, Е, которые в достаточном количестве могут поступить только с пищей и которые необходимо постоянно восполнять для полноценной работы нервной системы.

Сохранить и приумножить здоровье совсем не сложно, и это в состоянии сделать каждый человек. Нужно всего лишь не провоцировать свой организм к восприятию заболеваний и помогать нашему самому ответственному «телохранителю» – иммунитету. И тогда вы почувствуете, как благодарно ваш организм будет реагировать на такую защиту и поддержку.