03.07.-09.07. - Неделя сохранения 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.

#дниздоровьяволочек