

Диета для иммунитета

Быстрая утомляемость, хроническая усталость, сонливость или, наоборот, бессонница, головная боль, — многие из нас сталкиваются с симптомами ослабленного иммунитета в холодное время года. Бреша в «иммунной броне» пробивают плохая экология, факторы образа жизни, стрессы, хронические заболевания, вирусные инфекции и др. Зимой этот перечень пополняют дефицит витаминов и резкий перепад температур (от минус 20 °С на улице до плюс 20 °С в помещении). К тому же в холодное время года в нашем организме уменьшается содержание защитного белка — иммуноглобулина А, что также ведет к ослаблению иммунитета

ТОП-10 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

Для повышения защитных сил организма диетологи советуют пересмотреть привычный рацион питания. Топ-10 продуктов, которые обладают иммуностимулирующими свойствами, может быть представлен следующим образом.

1. Зеленый чай

Утро желательно начинать с чашки зеленого чая, поскольку он содержит значительное количество полифенолов, каротиноидов, токоферолов, а также микроэлементов, обладающих антиоксидантными свойствами.

2. Чеснок

Содержащиеся в чесноке аллиин, тиосульфаты и ахоин помогают защитить организм от инфекционных агентов и обладают противовоспалительными и иммуностимулирующими свойствами, а его фитонциды оказывают бактерицидный эффект. Полезно добавлять чеснок в соусы, мясные блюда и салаты, натирать им тосты. Но если вы категорически против чеснока в свежем виде, добавьте его в самом конце варки или тушения блюда: часть аромата улетучится, а польза останется.

3. Кисломолочные продукты

Диетологи рекомендуют ежедневно употреблять две порции кисломолочных продуктов. В частности, кефирный грибок имеет свойство улучшать пищеварение и поддерживать защиту кишечника от проникновения микробов. За счет кальция и витамина D он укрепляет кости и помогает кроветворению, стимулирует синтез защитных антител. В идеале необходимо использовать свежий кефир, который имеет короткий срок годности и живую микрофлору.

4. Рыба и морепродукты

Цинк и ненасыщенные жирные кислоты, которыми богаты рыба и морепродукты, способствуют укреплению иммунитета и восполнению энергетических затрат организма.

5. Мясо

Мясо индейки, а также телятина богаты железом и цинком, столь необходимыми для повышения защитных сил организма и профилактики анемии.

6. Пшеница

Пшеницу не даром называют царицей злаков. Ее проростки богаты растительными белками, витамином Е, витаминами группы В, цинком, магнием, а также полиненасыщенными жирными кислотами и пектинами.

7. Морковный сок

Свежевыжатый морковный сок содержит бета-каротин, кальций, железо, калий, медь, а также витамины, полезные для людей с ослабленным иммунитетом.

8. Мед

Мед содержит 13–22% воды, 75–80% углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины В₁, В₂, В₆, Е, К, С, провитамин А (каротин), фолиевую кислоту. Для стимуляции иммунитета утром натощак следует выпивать «медовую воду» (одну чайную ложку меда развести в стакане воды).

9. Специи

Лавровый лист, имбирь, корица, зелень петрушки, укропа, сельдерея и различные виды перца помогут укрепить ослабленный иммунитет. В частности, корень имбиря по бактерицидным свойствам сходен с чесноком, но его аромат более приятен. Для стимуляции иммунитета имбирь применяют в виде приправ к первым и вторым блюдам. Также полезен имбирный чай.

10. Цитрусовые

До недавнего времени считалось, что включение цитрусовых в зимний рацион необходимо, в первую очередь, из-за содержания в них витамина С. Однако заявление австрийского диетолога К.-Х. Вагнера поставило этот постулат под сомнение. Данные, полученные в результате исследований, свидетельствуют о том, что витамин С может лишь сократить длительность простудных заболеваний у некоторых людей, а также незначительно укрепить иммунную систему в условиях, экстремальных для организма. Диетолог советует заменять цитрусовые замороженными овощами и фруктами. Тем не менее цитрусовые отнюдь не следует исключать из зимнего рациона — витамин С и каротиноиды обладают выраженными антиоксидантными свойствами, защищая наш организм от свободных радикалов, а также делают нас более выносливыми.

Подготовила Александра Демецкая

