**Как повысить иммунитет**



Задача иммунитета — защищать организм от патогенных микроорганизмов и чужеродных веществ. И, если иммунитет по какой-то причине слабеет, серьезную болезнь может вызвать даже не слишком опасная инфекция.

**Что вредит иммунитету?**

Один из важных факторов, негативно влияющих на иммунную систему, является **неправильное питание** — главным образом, несоблюдение прописанной врачом диеты или просто [несбалансированный рацион](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/k-chemu-privodyat-nesbalansirovannye-diety).

**Что такое иммунитет**

Иммунитет защищает не только от микробов, но и вообще ото всего чужеродного: паразитов, вирусов, чужих тканей и даже измененных онкологическим процессом собственных клеток. О том, как работает иммунитет, [рассказывает](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-eto-rabotaet/) научный сотрудник отделения аллергологии клиники Института питания РАМН Алексей Агафонов.

При недостаточной калорийности пищи иммунная система перестает нормально работать. Но не только калорийность определяет полноценность рациона — иммунная система страдает и при [различных диетах](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/), ограничивающих поступление тех или иных питательных веществ и витаминов.

Например, при соблюдении низкоуглеводной диеты организм ищет источник энергии в белке. «При этом на текущие нужды организма — создание гормонов, ферментов и антител для иммунной системы — белков уже не остается, и их тело станет заимствовать из мышц», — поясняет врач-диетолог высшей категории Клиники института питания РАМН Елена Чедия.

Одной из причин снижения иммунитета или его проявления могут стать **нарушения в соотношении нормальной микрофлоры желудочно-кишечного тракта**. Нормально работающая здоровая кишечная микрофлора стимулирует иммунную защиту организма, за счет выработки полезных веществ и участия в более качественном расщеплении пищи.

**Вредные привычки** — [курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/obmen-veshhestv-i-vrednye-privychki-kurenie) и регулярное употребление [алкоголя](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-alkogol-vliyaet-na-organizm) — снижают активность клеток иммунной системы. Кроме того, никотин и спиртное тормозят или совсем нарушают всасывание витаминов из пищи или разрушают уже имеющиеся их запасы, что также сильно сказывается на состоянии иммунитета.

Помимо этого, курение еще со временем приводит к развитию хронических инфекций дыхательных путей, тем самым усиливая пагубное влияние на иммунную систему.

Очаги хронической инфекции, например, кариес, заболевания десен и другие, забирают на борьбу с ними все силы иммунной системы, тем самым ослабляют ее перед внешним агрессором.

У жителей мегаполисов иммунитет, как правило, ослаблен. Так проявляется негативное воздействие на организм различных **экологических факторов** — вредных выбросов предприятий, автомобильных выхлопов, городской пыли и постоянного пассивного курения.

Экологическая чистота продуктов питания также является одним из важных факторов, влияющим на работу иммунной системы и ее формирование.

**Стрессы**, хроническая усталость, нарушение [режима сна и бодрствования](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/chto-takoe-pravilnyj-otdyh/) — основные проявления в жизни трудоголика. Эти явления в свою очередь [нарушают работу](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/stress/stress-i-zdorove) не только нервной, сердечно-сосудистой, но и в том числе иммунной системы организма.

**Что помогает иммунитету?**

К полезным для иммунной системы веществам относят [антиоксиданты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/antioksidanty) — витамины А, С, Е, [группы В](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitaminy-gruppy-b) и [биофлавоноиды](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/bioflavonoidy), которые нередко называют «витамином РР». Особенно важно регулярное и достаточное поступление в организм аскорбиновой кислоты — витамина С — участвующего в регуляции выработки иммунных клеток фагоцитов и активизирует синтез антител. Кроме того, необходимы для правильной работы иммунитета и [минеральные вещества](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/mineralnye-veshhestva): железо, йод, магний, кальций и цинк.

Для того, чтобы поддерживать хороший иммунитет, надо **достаточно и разнообразно питаться**, не допуская резкого снижения массы тела. В рационе обязательно [должны присутствовать](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorovoe-pitanie/) полноценные белки: мясо, рыба или бобовые. Особенно полезна рыба — содержащиеся в ней жирные кислоты повышают защитные силы организма.

Необходимы для укрепления иммунитета свежие овощи и фрукты — сырые или [приготовленные](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-sohranit-antioksidanty-v-ovoshhah) так, что в них сохранились полезные вещества и витамины.

Покупайте продукты [только в надежных местах](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/yabloki-na-snegu/) – в магазинах или на крупных организованных рынках, но не с рук. Только так вы получите гарантию качества и чистоты купленной пищи.

**Полезные бактерии** в толстом кишечнике тоже участвуют в формировании иммунитета. Для поддержания их в жизнеспособном и активном состоянии в рацион надо включать [пробиотики и пребиотики](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/probiotiki-i-prebiotiki): вещества, богатые клетчаткой и кисломолочные продукты, содержащие молочнокислые бактерии.

**Активный образ жизни** не зря считают лучшим способом укрепить иммунитет. Правильно подобранная физическая нагрузка, да еще на свежем воздухе, улучшает обмен веществ и помогает иммунной системе работать правильно. Для этого не обязательно заниматься именно спортом – достаточно найти подходящий конкретно вам вид физической активности.

А вот чрезмерных физических нагрузок нетренированному человеку лучше избегать — из-за сильной усталости или травм иммунитет может только ухудшиться.

Чтобы серьезные стрессы и хроническая усталость не повредили иммунной системе, врачи рекомендуют научиться **расслабляться**: освоить дыхательную гимнастику или просто отправиться на прогулку в ближайший парк или сквер.