

## Что такое иммунитет

**Иммунитет** — это невосприимчивость организма к различным вредным воздействиям. Если иммунная система работает хорошо, человек не просто редко болеет простудами — у него легко заживают раны, его кожу и ногти не поражают грибки, бородавки и прочие мелкие неприятности, у него хороший жизненный тонус и ровный психологический настрой.

**Естественный иммунитет** — это совокупность врожденного иммунитета, защитных сил, которые формируются при передаче ребенку антител матери во время кормления грудью, а также невосприимчивости к ряду болезней, которые мы перенесли.

Чтобы защитные силы справлялись с ежедневными опасностями и поддерживали наше здоровье, необходимо поддерживать иммунитет в тонусе. А для этого важно следить за своим питанием и образом жизни.



ст.Романовская  
пер. Кожанова д.45

14 +

Рады видеть вас в часы  
работы отдела:  
Понедельник-пятница  
С 10.00 ч. до 19.00 ч.  
Суббота  
С 10.00 ч. до 18.00 ч.



(886394)7-02-43  
zbs2006@yandex.ru  
<https://mcb-naumova.ru/>

МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова  
Отдел обслуживания



*Подготовил:  
Библиограф ОО  
Воликова В.В.*

2023  
ст.Романовская





## Продукты для иммунитета

Прежде всего следует уделить внимание своему рациону питания. Он должен быть разнообразным, насыщенным витаминами и минеральными веществами, сбалансированным, то есть рациональным по качеству и количеству потребляемой пищи.

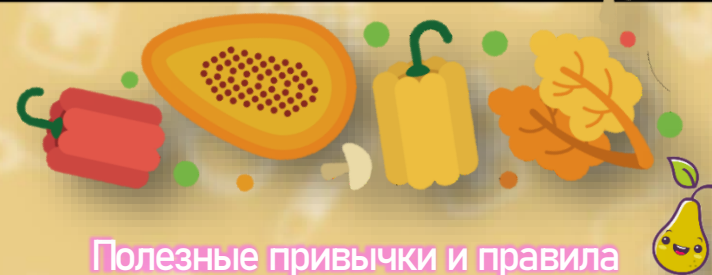
## Враги иммунитета

Бесполезные и вредные продукты и блюда: сахар, особенно рафинированный, соль, газированные напитки, майонез, колбасы и сосиски, фастфуд, алкоголь, избыток жирного и мучного.



## Вещества и продукты, необходимые для поддержания иммунитета:

- белок растительного и животного происхождения: содержится в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, орехах, грибах;
- витамины, особенно А, С, Е и группа В: фрукты, овощи, ягоды, пророщенная пшеница, зелень, бобовые;
- селен, цинк, йод: морепродукты, злаки, грибы, сыр, фасоль, чеснок, зеленый горошек;
- белок, лакто- и бифидобактерии: кисломолочные продукты, квашеная капуста, моченые яблоки;
- фитонциды: лук, чеснок, редька, хрен;
- ненасыщенные жирные кислоты: рыбий жир, морепродукты, растительное масло;
- пищевые волокна: злаки, овощи, бобовые.



## Полезные привычки и правила для укрепления иммунитета

Здоровый режим труда и отдыха — замечено, что те, кто из-за особенностей работы отдыхает нерегулярно и перенапрягается, чаще болеют.

Физические нагрузки: о том, что движение — это жизнь, говорили еще в древности. Поэтому если у вас нет времени на фитнес, хотя бы начните больше гулять.

Закаливание. Если вы не можете решиться обливаться холодной водой или ходить босиком по снегу — не надо. Можно просто обдавать руки от кисти до локтя поочередно теплой и прохладной водой. Перепад от +20 °С до +35 °С воспринимается не тяжело. Такая тренировка будет особенно полезна детям.

