

Влияние питания на иммунитет человека

Иммунная система человека объединяет органы, ткани и клетки, которые защищают организм от вирусов, бактерий, паразитов, опухолевых клеток и других негативных факторов. **Белки и витамины оказывают наибольшее влияние на укрепление иммунитета.** Без этих составляющих невозможно иметь сильный иммунитет. Другие компоненты являются второстепенными, хотя также очень важны для поддержания защиты организма. Белки являются материалом для производства лейкоцитов и антител – агентов иммунной системы, борющихся с вирусами и бактериями. Для укрепления иммунитета ключевую роль играет не сам белок, а его составляющие – **аминокислоты**. Аминокислоты образуются при расщеплении белка пищеварительными ферментами. Для нормального иммунитета необходимо ежедневно потреблять мясо, птицу, рыбу, яйца, молочные продукты. Не менее важны орехи, семена, бобовые и злаки, поскольку они содержат белок растительного происхождения. Причем белковая пища должна поступать равномерно на протяжении всего дня и обеспечивать организм по 20 г чистого протеина за один прием.

На силу иммунитета также влияют и другие продукты:

1) **Продукты, нормализующие микрофлору.** Нарушение кишечной микрофлоры снижает общий и местный иммунитет, повышает риск аутоиммунных заболеваний и пищевых аллергий. Бактерии нормальной микрофлоры кишечника «тренируют» Т-лимфоциты, которые обеспечивают распознавание и уничтожение вирусов, бактерий, паразитов. Нормальная микрофлора обеспечивает стойкий иммунитет от многих болезней. Поскольку ее составляющие делают слизистую оболочку кишечника менее проницаемой для болезнетворных микробов, укрепляя местный иммунитет. А также стимулируют общий иммунитет, постоянно взаимодействуя с клетками иммунной системы. **Для поддержания нормальной микрофлоры необходимо два вида продуктов:**

- **Кисломолочные продукты** являются источником кисломолочных бактерий, основы кишечной микрофлоры. Особенно полезны бифидокефир, йогурт и творог с коротким сроком хранения.

- **Пребиотики** – продукты, содержащие вещества, которые не усваиваются, но способствуют росту полезной микрофлоры. При этом пребиотики угнетают рост вредных микроорганизмов в тонкой и толстой кишке. Пребиотики содержатся в луке, чесноке, кукурузе, сое, спарже, фасоли, пшеничных отрубях, бананах, молочных продуктах, в корнях цикория и топинамбура.

2) **Антиоксиданты.**

Антиоксиданты – вещества, которые защищают клетки от повреждения свободными радикалами, а следовательно преждевременного старения, появления злокачественных опухолей, сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний. К антиоксидантам относят:

-Витамины А, В, Е, С, Р, К.

-Минералы. Необходимы для образования и дифференциации клеток иммунной системы, синтеза антител, нормального функционирования органов иммунной системы – лимфатических узлов, тимуса и селезенки. При отсутствии минералов снижается действие витаминов на иммунитет.

Существуют продукты, снижающие иммунитет:

- **Сахар и кондитерские изделия.** Сахароза снижает местный иммунитет в ротовой полости, образуя среду в которой хорошо размножаются бактерии. Высокий уровень сахара в крови снижает общий иммунитет, изменяя работу надпочечников и увеличивая синтез гормонов усиливающих воспаления.

- **Ревень, щавель, шпинат и артишоки** содержат щавелевую кислоту, которая связывается в кишечнике с минералами. Образуются крупные молекулы, которые не дают минералам всасываться в кровь.

- **Копченые изделия** угнетают работу компонентов иммунной системы, отвечающих за уничтожение мутировавших и злокачественных клеток. Повышают риск развития раковой опухоли.

- **Жареное и блюда фаст-фуда.** Богаты вредными жирами. Такие жирные кислоты не могут быть использованы для построения мембраны иммунных клеток.

- **Любые просроченные продукты** содержат бактерии и токсины, образующиеся при разложении белка и окислении жиров. Регулярно попадая в организм, они постепенно истощают иммунитет.

- **Алкоголь.** Установлено, что даже небольшие дозы алкоголя замедляют активность лейкоцитов и угнетают образование антител.

Вывод: то, что вы едите, напрямую влияет на ваш иммунитет. Улучшить иммунитет с помощью правильного питания однозначно можно, но не стоит забывать и о других факторах укрепления иммунной защиты: сон, прогулки на свежем воздухе, регулярная физическая активность, закаливание.

Заведующая отделением гигиены питания

Игнатович Н.Л.