Лук – уникальный иммуностимулятор

Иммунитет – это способность организма противостоять воздействию чужеродных веществ. Диетолог центра общественного здоровья Наталья Динуллина рассказала, как питание влияет на иммунную систему.

Первый фактор укрепления иммунитета – поддержание калорийности суточного рациона с учётом физической активности и вида деятельности, пола и возраста, а также наличия сопутствующих состояний (беременность, лактация, пожилой возраст) и заболеваний. **Дефицит энергии, получаемой с пищей, тем более на фоне повышенной нагрузки, ведёт к истощению собственных резервов и снижению иммунитета.**

Для нормального функционирования иммунной системы необходимо поддерживать белковый баланс**, снижение белка в питании повышает риск возникновения инфекционных заболеваний.** Важно помнить, что белок должен быть получен из «правильных» продуктов – например, свинина тоже богата белком, однако, помимо этого, она также содержит животный жир, избыток которого повышает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Продуктами выбора являются нежирные сорта мяса – индейка, курица, кролик, говядина, молоко и молочные продукты, яйца, бобовые, грибы.

Отдельно следует упомянуть **омега-3 жирные кислоты**. Помимо здоровья нервной и сердечно-сосудистой систем и красоты кожи, они **повышают иммунитет**. Найти их можно в растительных нерафинированных маслах, авокадо, орехах, жирной морской рыбе. Важно помнить, что между омега-3 и омега-6 нужно поддерживать правильное соотношение (1:5 – 8).

**Лук и чеснок**, как считалось издревле, действительно **уникальны в отношении поддержания противомикробной активности** за счёт содержащихся в их составе фитонцидов и антиоксидантов.

Вопреки расхожему мнению не только витамин С (зелень, цитрусовые, капуста, чёрная смородина, облепиха) укрепляют иммунитет. Не менее значимы витамины В5 (субпродукты, бобовые, яйца), В12 (субпродукты, рыба, мясо), А (субпродукты, яйца, сливочное масло, красные и оранжевые овощи, сельдерей, шпинат), D (рыба, яйца, сливочное масло, сыр, сметана), Е (растительные масла, крупы, морепродукты, рыба).

**Минералы, поддерживающие здоровье иммунной системы**, – это цинк (мясо, рыба, субпродукты, яйца, бобовые, крупы, тыквенные семечки), железо (субпродукты, мясо, зерновые, бобовые, греча, пшено), селен (морепродукты, субпродукты, яйца, крупы), магний (семечки, орехи, крупы, бобовые), медь (мясо, субпродукты, морепродукты, орехи, крупы, горький шоколад). Не последнюю роль играет йод (морская рыба, морепродукты, морская капуста, молочные продукты, крупы) как источник здоровья щитовидной железы, а гормоны щитовидной железы, в свою очередь, регулируют все процессы в организме, в том числе влияют на иммунитет.

Говоря об иммунитете, нельзя не упомянуть важность поддержания здоровья микрофлоры кишечника. Изначально считалось, что дисбаланс микрофлоры вызывает кишечные расстройства, сопровождаемые вздутием, запорами, диареей, однако в последние годы неоднократно упоминается роль кишечной микрофлоры в формировании общего иммунитета, а также здоровья кожи. Нередко угревая сыпь у склонных к ней лиц провоцируется именно погрешностями в питании и нарушениями кишечной микрофлоры. Из продуктов питания **для здоровья микрофлоры кишечника особенно важны источники клетчатки** (овощи, фрукты, крупы, цельнозерновой хлеб) и кисломолочные продукты (без добавок и наполнителей, желательно 1 – 2 дневные). Однако не следует бесконтрольно употреблять грубую клетчатку особенно в виде добавок (отрубы, целлюлоза), поскольку избыток грубых пищевых волокон, наоборот, приводит к повреждению кишечной стенки и дисбалансу микрофлоры.

Институтом питания РАМН было обнаружено, что пищевые продукты являются источником не только неспецифического (общего) иммунитета, но и специфического иммунитета – компоненты пищи проникают через стенку кишечника и, являясь чужеродными для организма, вызывают формирование устойчивости именно к этим компонентам.