

## ***Полезные продукты для детского иммунитета***

Ваш ребенок часто болеет? Вы пропускаете садик и школу по причине болезней и их осложнений? Правильное питание и употребление в пищу определенных продуктов, богатых витаминами и микроэлементами, способно творить чудеса. Они укрепят иммунную систему малыша и помогут ему противостоять болезням в любое время года.

### **Что такое иммунитет?**

Иммунитет – это способность биологических систем организма и отдельных органов противостоять инфекциям и предотвращать различные болезни. Цель иммунной системы – защищать организм. Она помогает идентифицировать и уничтожать миллионы микроорганизмов (бактерий, вирусов, паразитов, плесневых грибов и т. д.), которые ежедневно попадают в наш организм. Укрепление иммунной системы – это одно из самых важных средств в профилактике болезней, снижении восприимчивости к переохлаждению, простудам и другим негативным факторам.

### **Продукты для иммунитета**

Продукты питания – природный аналог лекарственных средств. Они помогают укрепить иммунную систему. Это также самый простой и дешевый способ укрепить организм.

- **Листовые овощи.** Капуста (белокочанная, цветная, брокколи), шпинат и другие листовые овощи помогают бороться с инфекциями. В них содержится много питательных веществ, антиоксидантов (бета-каротина и других каротиноидов, а также витаминов, необходимых для здоровой иммунной системы).
- **Корнеплоды.** Китайская медицина утверждает, что корнеплоды (картофель, морковь и другие) укрепляют иммунитет и помогают противостоять многим респираторным заболеваниям.
- **Чеснок, лук и имбирь.** По мнению ученых, соединения серы, которыми богаты лук и чеснок, предотвращают онкологические заболевания. Их активные компоненты флавоноиды направлены на качественное повышение иммунитета. Данные продукты также предотвращают заболевания пищеварительной и сердечнососудистой систем.
- **Кайенский перец.** Перец содержит химическое вещество капсаицин – источник витамина С, который помогает иммунной системе бороться с простудами и респираторными заболеваниями.

- **Тыква.** Мякоть тыквы богата антиоксидантами, витаминами А и С, марганцем, магнием и фолиевой кислотой.
- **Абрикосы.** Абрикосы богаты витаминами А и С, калием и клетчаткой.
- **Цитрусовые.** Апельсины и лимоны в большом количестве содержат витамин С и антиоксиданты.
- **Ягоды.** Клубника, ежевика, малина, черника, клюква и другие ягоды богаты фитонцидами и флавоноидами. Также они содержат много антиоксидантов и укрепляют иммунную систему.
- **Зернобобовые культуры.** Содержат много белка, который является хорошим источником энергии для организма, а также большое количество фолиевой кислоты и калия.
- **Горох.** Богат различными антиоксидантами (флавоноидами, каротиноидами, феноловыми кислотами и полифенолами).
- **Ростки бобовых культур.** Ростки растений помогают организму усваивать полезные вещества, содержащиеся в других продуктах.
- **Орехи и семечки.** Орехи (грецкие, миндаль и т. д.) и семечки (тыквенные, подсолнечные и т. д.) богаты витамином Е, который является природным антиоксидантом и укрепляет иммунную систему.
- **Кислое молоко и йогурт.** Кислое молоко – источник пробиотиков (полезных бактерий), поэтому его рекомендуется употреблять ежедневно.
- **Куркума.** Куркума обладает дезинфицирующими и противовоспалительными свойствами. Она содержит вещество куркумин – природный антиоксидант, обладающий ярко выраженными противовоспалительными свойствами.
- **Мед и продукты пчеловодства.** Мед отличается антибактериальным действием. Более того, благодаря своим обволакивающим свойствам, он помогает бороться с воспалениями горла. Но давать мед нужно не ранее года, а то и позже, поскольку он считается сильным аллергеном.

Секрет здорового организма кроется не только в правильной диете. Большое значение имеет качественный сон, прогулки на свежем воздухе, физическая активность и положительные эмоции. Оберегайте ребенка от беспокойства и стрессов, поскольку стресс снижает иммунитет.