



**ИММУНИТЕТ – СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА
ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ И
БИОЛОГИЧЕСКУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ПУТЕМ
РАСПОЗНАВАНИЯ И УДАЛЕНИЯ ЧУЖЕРОДНЫХ
ВЕЩЕСТВ И КЛЕТОК**

Укрепляйте иммунитет, развивайте здоровые привычки

- следуйте принципам правильного питания
- обеспечьте себе глубокий, восстанавливающий сон
- будьте физически активны
- откажитесь от вредных привычек

**ХОРОШИЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ
ПРОТИВОСТОЯТЬ СЕЗОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ**



takzdorovo.ru

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

ПРИЗНАКИ ПОРАЖЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ –
ЧАСТЫЕ РЕЦИДИВЫ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ИЛИ ЧАСТЫЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕ
ПОДДАЮЩИЕСЯ ЛЕЧЕНИЮ

Иммунную систему человека ослабляют

- неправильное питание
- гиподинамия или повышенные нагрузки
- нездоровый сон
- вредные привычки
- плохая экология





ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

- фрукты и овощи (не менее 5 порций в день)
- каши из цельного зерна
- кисломолочные продукты
- лимон, имбирь, зелёный чай
- ягоды, миндаль



Употребляйте **пробиотики – кисломолочные продукты и ферментированные продукты**, подвергшиеся молочнокислому брожению (**квашеная капуста, кефир, йогурт**) и способствующие работе кишечника, который называют самым большим органом иммунной системы



Употребляйте **пребиотики – продукты, богатые пищевыми волокнами (злаковые, бобовые, чеснок, фрукты и овощи)**, способствующие полезным бактериям, находящимся в пробиотиках, расти, стать активными и «прижиться» в кишечнике





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

Употребляйте **достаточное количество белка**:
бобовые, яйца, творог, нежирные сорта мяса,
рыбу. Установлена взаимосвязь дефицита белка
с повышенной частотой развития инфекционных
заболеваний

СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПЕРЕРАБОТАННЫХ
МЯСНЫХ ИЗДЕЛИЙ (**КОЛБАСЫ, СОСИСКИ,
ВЕТЧИНА, БЕКОН**)



Регулярная **физическая активность** способна повысить выработку иммунных тел Т-хелперов (обеспечивают первую линию защиты против вирусных инфекций) и **наладить баланс в иммунной системе**

ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ
ОТ ОПАСНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ
ЭПИДЕМИИ





Поделись информацией
с друзьями и близкими

