



Їжа для підвищення імунітету

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Для багатьох із нас зима – це особлива пора року. Падаючий сніг, що весело шарудить під ногами, теплі посиденьки в родинному колі, новорічні свята, яскраві прикраси, подарунки, мандарини, шоколад і ароматний глінтвейн... Тим не менш, для нашого імунітету зима – це важке випробування на надійність. Адже дефіцит сонця, різке похолодання, пересушеність повітря всередині приміщень, що опалюються, створюють сприятливі умови для зростання вірусів і бактерій, що викликають сезонні захворювання. Вони нескінченно «атакують» наш організм та послаблюють імунну систему. В результаті, у якийсь момент вона не справляється і людина хворіє. Адже цього можна було уникнути, просто додавши до свого раціону особливі продукти.

Їжа для імунітету, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, *протипоказання*

Імунітет та харчування

Правильний спосіб допомогти імунітету – забезпечити йому сприятливі умови для нормального функціонування. Але зробити це можна лише зрозумівши принципи його роботи. А для цього достатньо уявити імунну систему у вигляді величезного, добре налаштованого оркестру. Він має велику кількість інструментів - лімфоцитів, фагоцитів і антитіл. При злагодженій, гарній роботі вони вчасно «включаються» і забезпечують своєчасний захист організму від різних вірусів, бактерій і токсинів.

Результати проведених досліджень показали, що захисні функції імунітету нерідко знижуються із віком. Тим не менш, багато вчених наполягають на тому, що в основі такого зниження – якість харчування людини. Докорінно змінити ситуацію допоможе збалансована дієта, що забезпечує організм потрібними вітамінами та мікроелементами.

Цікаво розповідає про імунітет і доктор Вільям Сірс, один із найвідоміших педіатрів у світі. «Імунна система людини, яка добре харчується, нарощує свої захисні сили. Це виявляється у збільшенні кількості білих кров'яних клітин (лейкоцитів), які є своєрідною армією імунітету, і перетворенні їх на справжніх воїнів, здатних не тільки добре боротися, а й розробляти чудові «тактики» ведення бою з непрошеними гостями».

Також він пропонує перелік вітамінів та корисних речовин, що дозволяють суттєво підвищити імунітет та знизити ризик розвитку захворювань.

Компоненти живлення для підвищення імунітету

- **Вітамін С** . Його вплив на імунну систему досліджували найбільше. В результаті вдалося експериментально довести, що продукти з його вмістом дозволяють збільшити вироблення лейкоцитів та антитіл в організмі, які, у свою чергу, підвищують рівень інтерферону, своєрідного захисного поля клітин. [1]
- **Вітамін Е** . Один з найважливіших антиоксидантів, який стимулює вироблення антитіл, здатних швидко знаходити та знищувати хвороботворні мікроби, бактерії та ракові клітини. [2]
- **Каротиноїди** . Потужні антиоксиданти, що уповільнюють старіння та підвищують імунітет. Їхня основна цінність у здатності вбивати ракові клітини. До того ж організм використовує їх для продукування вітаміну А [3].
- **Біофлавоноїди** . Їхня мета – захистити мембрани клітин від впливу шкідливих мікроорганізмів. А їх основні джерела – фрукти та овочі.
- **Цинк** . Цей мінерал бере безпосередню участь у формуванні лейкоцитів та антитіл, що, у свою чергу, забезпечує захист від раку, різних вірусних та бактеріальних інфекцій. Існує думка, що саме цинк дозволяє знизити кількість гострих респіраторних захворювань у дітей в осінньо-зимовий період. Тим не менш, дослідження в цій галузі досі ведуться. [4]
- **Селен** . Цей мінерал дозволяє підвищити кількість захисних клітин та мобілізувати внутрішні сили організму, зокрема у боротьбі з раком. [5]
- **Жирні кислоти омега-3** . Результати проведених досліджень показали, що люди, в раціоні яких є продукти з їх вмістом, рідше хворіють на гострі респіраторні захворювання, а у разі зараження переносять їх легше. Це тим, що це кислоти підвищують активність фагоцитів, клітин «поїдають» бактерії. [6]
- **Спеції** (орегано, імбир [7], кориця [8], розмарин, чорний перець, базилік [9], кориця [10] та інше), а також часник [11]. Вони навмисно внесені до списку мінералів та вітамінів, оскільки їх вплив на імунну систему важко переоцінити. Це природні муколітики (відхаркувальні засоби), які успішно розріджують слиз, що накопичується в дихальних шляхах та пазухах носа, та сприяють якнайшвидшому одужанню. Більш того, часник покращує функціонування лейкоцитів та антитіл.

Приймаючи рішення дотримуватися цієї дієти, важливо пам'ятати, що її успіх – у балансі. Тому ігнорувати будь-який із цих пунктів, наголошуючи на інших, вкрай небажано, а часом і небезпечно. Адже істина свідчить, що все має бути в міру.

Топ-12 продуктів для підвищення імунітету:

1. Яблука . Вони мають антиоксидантні та протизапальні властивості, тому надають позитивний вплив на імунітет. [12]
2. Буряк . Це чудове джерело вітаміну С та марганцю. Останній підтримує імунітет у вигляді поліпшення функціональності лейкоцитів. [13]
3. Брюссельська капуста . У ній є вітаміни С, К [14], а також марганець та флавоноїди. Вони наділяють її антиоксидантними та антибактеріальними властивостями.
4. Часник . Універсальний протигрибковий, антибактеріальний, противірусний, протипаразитарний та протипухлинний засіб. Під час першої світової війни його успішно використовували як антибіотик. Пізніше вчені пояснили це вмістом у ньому особливої речовини – аллілового сірчистого метилу, який і має антибіотичний ефект.

Тому часник можна використовувати не тільки для підвищення імунітету, а й для боротьби із застудою та грипом.

5. Ріпа . Природне джерело антиоксидантів [15], мінералів, вітамінів та клітковини. Відмінно захищає організм від дії вільних радикалів. І високо цінується за вміст гідроксикоричної кислоти, що має протизапальну властивість і здатність боротися з раковими клітинами.
6. Йогурт. Обов'язково включіть його у свій раціон, якщо хочете, щоб усі вітаміни та мінерали, які надходять з їжею у ваш організм, добре засвоювалися. У ньому є корисні бактерії – пробіотики, які впливають на здоров'я кишківника та визначають надійність імунної системи. [16]
7. Зелений чай. Завдяки своїм антиоксидантним властивостям він здатний стримувати ріст ракових клітин, а завдяки вмісту вітамінів боротися з інфекціями.
8. Гарбуз[17] . Прекрасне джерело вітаміну А та бета-каротину, які сприяють підвищенню імунітету. Замінити її можна морквою чи хурмою [18,19].
9. Чорниця . Має антиоксидантні властивості, забезпечує стійкість клітин до впливу вірусів і бактерій, а також добре підвищує імунітет і настрій. Втім, як і будь-які інші ягоди, які вам до вподоби.
10. Мигдаль . Він збагачує організм вітаміном Е [20], селеном та корисними жирами.
11. Лосось . Як і інші види жирної риби, такі як макрель або форель, вона містить селен і жирні кислоти омега-3 [21] , які підвищують активність фагоцитів та стійкість організму до простудних та ракових захворювань. До того ж вона знижує ризик розвитку алергії, яка також є причиною розвитку хвороб (коли внаслідок нежиті ніс перестає виконувати свою захисну функцію і пропускає в дихальні шляхи різні інфекції).
12. Курка . Але підійде і кроль, і інше нежирне м'ясо. Це чудове джерело білка [22], без якого підвищити імунітет практично неможливо. Білок розщеплюється на амінокислоти , з яких продукуються нові лейкоцити.

Що ще можна робити для підвищення імунітету

- Вести активний спосіб життя, займатися спортом, стежити за своєю вагою.
- Позбутися проблем із травленням, якщо такі є.
- Зменшити споживання будь-яких алергенів, якщо людина схильна до алергій.
- Відмовитися від куріння та не зловживати алкоголем, а також солоним, смаженим та копченим .
- Не нехтувати здоровим, міцним сном.
- Дотримуватись правил особистої гігієни.
- Не втомлюватися сміятися і радіти життю. Вчені довели, що негативні емоції та стреси позначаються на стані імунітету. Не забувайте про це, якщо завжди хочете залишатися здоровим!

Література

1. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
2. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33

3. Єлісеєва, Т., & Міроненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
4. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
5. Єлісеєва, Т. (2022). Селен (Se) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
6. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
7. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
8. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
9. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Базилік (лат. Ócimum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
10. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Кориця: науково обґрунтована користь здоров'ю. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
11. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
13. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
14. Єлісеєва, Т., & Міроненко, О. (2019). Вітамін К –опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
15. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
17. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. Cucurbita). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
18. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. Di?spyros). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Користування хурми: 7 причин, через які її варто купити. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 7-11. DOI: 10.59316/.vi18.134
20. Єлісеєва, Т., & Міроненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
21. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10

22. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods to boost immunity

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 26.06.2020

Abstract: For many of us, winter is a special time of year. Falling snow rustling underfoot, warm gatherings with family, New Year holidays, colorful decorations, presents, tangerines, chocolate and aromatic mulled wine... Nevertheless, for our immune system winter is a hard test of reliability. After all, the lack of sunshine, sharp cold, dry air inside heated rooms create favorable conditions for the growth of viruses and bacteria that cause seasonal diseases. They endlessly "attack" our body and weaken the immune system. As a result, at some point it fails and a person gets sick. But this could have been avoided by simply adding special foods to your diet.