



## **Еда для повышения иммунитета**

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

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

**Реферат.** Для многих из нас зима – это особенное время года. Падающий снег, весело шуршащий под ногами, теплые посиделки в кругу семьи, новогодние праздники, яркие украшения, подарки, мандарины, шоколад и ароматный глинтвейн... Тем не менее, для нашего иммунитета зима – это тяжелое испытание на надежность. Ведь дефицит солнца, резкое похолодание, пересушенность воздуха внутри отапливаемых помещений создают благоприятные условия для роста вирусов и бактерий, вызывающих сезонные заболевания. Они бесконечно «атакуют» наш организм и ослабляют иммунную систему. В результате, в какой-то момент она не справляется и человек заболевает. А ведь этого можно было избежать, просто добавив в свой рацион особые продукты.

*Ключевые слова:* еда для иммунитета, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

## **Иммунитет и питание**

Верный способ помочь иммунитету – обеспечить ему благоприятные условия для нормального функционирования. Но сделать это можно лишь поняв принципы его работы. А для этого достаточно представить себе иммунную систему в виде огромного, хорошо настроенного оркестра. Он владеет большим количеством инструментов – лимфоцитов, фагоцитов и антител. При слаженной, хорошей работе они вовремя «включаются» и обеспечивают своевременную должную защиту организму от различных вирусов, бактерий и токсинов.

Результаты проведенных исследований показали, что защитные функции иммунитета нередко снижаются с возрастом. Тем не менее, многие ученые настаивают на том, что в основе подобного снижения – качество питания человека. В корне изменить ситуацию поможет сбалансированная диета, обеспечивающая организм нужными витаминами и микроэлементами.

Интересно рассказывает об иммунитете и доктор Уильям Сирс, один из самых известных педиатров в мире. «Иммунная система человека, который хорошо питается, наращивает свои защитные силы. Это выражается в увеличении количества белых кровяных клеток (лейкоцитов), которые представляют собой своеобразную армию иммунитета, и превращении

их в настоящих воинов, способных не только хорошо сражаться, но и разрабатывать великолепные «тактики» ведения боя с непрошенными гостями».

Также он предлагает перечень витаминов и полезных веществ, позволяющих существенно повысить иммунитет и снизить риск развития заболеваний.

### **Компоненты питания для повышения иммунитета**

- **Витамин С.** Его влияние на иммунную систему исследовали больше всего. В результате удалось экспериментально доказать, что продукты с его содержанием позволяют увеличить выработку лейкоцитов и антител в организме, которые, в свою очередь, повышают уровень интерферона, своеобразного защитного поля клеток. [1]
- **Витамин Е.** Один из важнейших антиоксидантов, который стимулирует выработку антител, способных быстро находить и уничтожать болезнетворные микробы, бактерии и раковые клетки. [2]
- **Каротиноиды.** Мощные антиоксиданты, замедляющие старение и повышающие иммунитет. Их основная ценность в способности убивать раковые клетки. К тому же, организм использует их для продуцирования витамина А [3].
- **Биофлавоноиды.** Их цель – защитить мембраны клеток от воздействия вредоносных микроорганизмов. А их основные источники – фрукты и овощи.
- **Цинк.** Этот минерал принимает непосредственное участие в формировании лейкоцитов и антител, что, в свою очередь, обеспечивает защиту от рака, различных вирусных и бактериальных инфекций. Бытует мнение, что именно цинк позволяет снизить количество острых респираторных заболеваний у детей в осенне-зимний период. Тем не менее, исследования в этой области до сих пор ведутся. [4]
- **Селен.** Этот минерал позволяет повысить количество защитных клеток и мобилизовать внутренние силы организма, в частности в борьбе с раком. [5]
- **Жирные кислоты омега-3.** Результаты проведенных исследований показали, что люди, в рационе которых есть продукты с их содержанием, реже болеют острыми респираторными заболеваниями, а в случае заражения переносят их легче. Это объясняется тем, что эти кислоты повышают активность фагоцитов, клеток «поедающих» бактерии. [6]
- **Специи** (орегано, имбирь [7], корица [8], розмарин, черный перец, базилик [9], корица [10] и прочее), а также чеснок [11]. Они намеренно внесены в список минералов и витаминов, так как их воздействие на иммунную систему сложно переоценить. Это природные муколитики (отхаркивающие средства), которые успешно разжижают слизь, скапливающуюся в дыхательных путях и пазухах носа, и способствуют скорейшему выздоровлению. Более того, чеснок улучшает функционирование лейкоцитов и антител.

Принимая решение придерживаться этой диеты важно помнить, что ее успех – в балансе.

Поэтому игнорировать любой из этих пунктов, делая акцент на других, крайне нежелательно, а порой и опасно. Ведь истина гласит, что все должно быть в меру.

### **Топ-12 продуктов для повышения иммунитета:**

1. Яблоки. Они обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, поэтому оказывают положительное воздействие на иммунитет. [12]
2. Свекла. Это прекрасный источник витамина С и марганца. Последний поддерживает иммунитет посредством улучшения функциональности лейкоцитов. [13]
3. Брюссельская капуста. В ней есть витамины С, К [14], а также марганец и флавоноиды. Они наделяют ее антиоксидантными и антибактериальными свойствами.

4. Чеснок. Универсальное противогрибковое, антибактериальное, противовирусное, противопаразитарное и противоопухолевое средство. Во время первой мировой войны его успешно использовали в качестве антибиотика. Позже ученые объяснили это содержанием в нем особого вещества – аллилового сернистого метила, который и обладает антибиотическим эффектом. Поэтому чеснок можно использовать не только для повышения иммунитета, но и для борьбы с простудой и гриппом.
5. Репа. Природный источник антиоксидантов [15], минералов, витаминов и клетчатки. Отлично защищает организм от воздействия свободных радикалов. И высоко ценится за содержание гидроксикоричной кислоты, обладающей противовоспалительным свойством и способностью бороться с раковыми клетками.
6. Йогурт. Обязательно включите его в свой рацион, если хотите чтобы все витамины и минералы, которые поступают с пищей в ваш организм, хорошо усваивались. В нем есть полезные бактерии – пробиотики, которые влияют на здоровье кишечника и определяют надежность иммунной системы. [16]
7. Зеленый чай. Благодаря своим антиоксидантным свойствам он способен сдерживать рост раковых клеток, а благодаря содержанию витаминов – бороться с инфекциями.
8. Тыква[17]. Прекрасный источник витамина А и бета-каротина, которые способствуют повышению иммунитета. Заменить ее можно морковью или хурмой [18,19].
9. Черника. Обладает антиоксидантными свойствами, обеспечивает стойкость клеток к воздействию вирусов и бактерий, а также хорошо повышает иммунитет и настроение. Впрочем, как и любые другие ягоды, которые вам по душе.
10. Миндаль. Он обогащает организм витамином Е [20], селеном и полезными жирами.
11. Лосось. Как и другие виды жирной рыбы, такие как макрель или форель, она содержит селен и жирные кислоты омега-3 [21], которые повышают активность фагоцитов и стойкость организма к простудным и раковым заболеваниям. К тому же, она снижает риск развития аллергии, которая также является причиной развития болезней (когда в результате насморка нос перестает выполнять свою защитную функцию и пропускает в дыхательные пути различные инфекции).
12. Курица. Но подойдет и кроль, и любое другое нежирное мясо. Это прекрасный источник белка [22], без которого повысить иммунитет практически невозможно. Белок расщепляется на аминокислоты, из которых и продуцируются новые лейкоциты.

#### **Что еще можно делать для повышения иммунитета**

- Вести активный образ жизни, заниматься спортом, следить за своим весом.
- Избавиться от проблем с пищеварением, если таковые имеются.
- Снизить потребление любых аллергенов, если человек склонен к аллергиям.
- Отказаться от курения и не злоупотреблять алкоголем, а также соленым, жареным и копченым.
- Не пренебрегать здоровым, крепким сном.
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Не уставать смеяться и радоваться жизни. Ученые доказали, что негативные эмоции и стрессы сказываются на состоянии иммунитета. Не забывайте об этом, если хотите всегда оставаться здоровым!

#### **Литература**

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
5. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
8. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Базилик (лат. *Ócimum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки–польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
14. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
17. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Хурма (лат. *Diöspyros*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Польза хурмы: 7 причин, по которым ее стоит купить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 7-11. DOI: 10.59316/.vi18.134

20. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/vi6.33
21. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
22. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

### **Foods to boost immunity**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

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

*Получено 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.