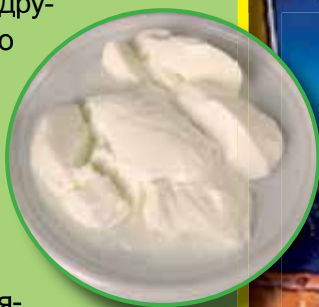




Ряпата и хрянът съдържат фенолови киселини, флавоноиди и вит. С - все вещества засилващи имунитета. Така, че те трябва да намерят своето полагаемо място в нашето хранене.

Киселото мляко е друга ценна храна, която ежедневно трябва да се консумира. Живите млечни бактерии, които се съдържат в него са мощно оръжие за подкрепа на имунната защитна. Някои продукти, които се образуват от млечно-киселите бактерии като бактериоцини и млечната киселина също така потискат растежа на вредните, предизвикващи болести микроорганизми.



Чесънът, кромид лук и праз лук съдържат сулфиди, съединения на сярата, които не само засилват имунната система, но и спират растежа на микробите, намаляват възпалителните процеси. За да се образуват тези съединения обаче е необходимо

мо чесънът да се нареже и смачка, лукът и праз лукът да се нарежат и след това да постоят известно време. Тогава от тях се отделят ензими, които довеждат до образуване на активните вещества. Ако чесънът се накисне в оцет антибиотичното му действие се усилва още повече, при варене обаче то намалява.

Пчелният мед има противовъзпалително действие, повишава имунологичната активност на организма, устойчивостта към простудни заболявания. Това се дължи на съдържащите се в него полифеноли с антиоксидантно действие и фитонциди - вещества с антибактериално действие.



Злоупотребата с консумация на храни и напитки, богати на захар снижава имунитета.

ХОДЪТ НА ВСИЧКИ СВЪРЗАНИ С ИМУНИТЕТА ЗАБОЛЯВАНИЯ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПРОМЕНЕН ЧРЕЗ ХРАНЕТО.



**СТОЛИЧНА РЕГИОНАЛНА ИНСПЕКЦИЯ
ЗА ОПАЗВАНЕ И КОНТРОЛ
НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ**

София, ул. "Враня" №20, тел: 8130400, факс: 831 21 29
www.sriokoz.com, e-mail: director@sriokoz.com

Визуален проект и печат Maker Arts



ХРАНИ ПОДКРЕПЯЩИ ИМУНИТЕТА





Имунитетът е устойчивост на организма срещу физичните, химичните и биологичните болестотворни фактори на заобикалящата го среда. Той е сложна система от защитно-приспособителни реакции на организма,

които са се развили и усъвършенствали в хода на еволюцията. Основната цел на имунитета е да съхрани организма, независимо от промените в заобикалящата го жива и нежива природа.

Добрата работа на имунната ни система има голямо значение за устойчивостта срещу бактериалните и вирусните инфекции. Алергичните реакции и заболявания също се свързват с нарушение на имунните реакции.

Ето защо факторите, които стимулират или потискат имунитета са в центъра на вниманието на изследователите. Много хора си представят средствата за подкрепа на имунитета като хапчета, които могат да си купят в аптеката. Те обаче са в кухнята ни.

Веществата в храните, които стимулират имунитета са следните: **белтъците, витамин А, С, Е и В6; минералите - желязо, цинк и селен;** както и някои други вещества, съдържащи се в растенията - **каротини, флавоноиди, сулфиди и сапонини.** Разбира се и **млечнокиселите бактерии.**

Всички тези вещества се съдържат в следните храни:

Месото, рибата, млякото и млечните продукти, яйцата са източници на висококачествени белтъци. Месото, рибата и яйцата са богати също на витамин В6;

рибата, млякото и млечните продукти на вит.А; месото и яйцата - на минералите цинк и желязо. Рибата и другите морски дарове са основния източник на селен и мазнини с противовъзпалително действие. Месото и месните продукти трябва да са постни, млякото и сирената - с намалено съдържание на мазнини, тъй като голямото количество мазнини потиска имунитета.

Бобовите храни, зърнените продукти (хляб, варено жито, овесени ядки, макаронени изделия), **ядките** (орехи, бадеми, фъстъци, лещници) и **семена** (тиквени, слънчогледови) съдържат освен белтък и нужните за поддържане на имунитета вит. В6, цинк и желязо. Бобовите храни освен това са богати и на сапонини - вещества, които „мобилизират“ имунната система. Ядките са богати и на вит. Е, съдържат селен и флавоноиди - все вещества подкрепящи имунитета.



Зеленчуците и плодовете с цветовете на световфара - червен, жълт и зелен са богати на каротини. Същевременно в по-голяма част от тях има и много витамин С и флавоноиди.

Изборът е голям - моркови, кайсии, тиква пъпеш, червени и зелени чушки, домати, спанак, коприва, лапад, киселец, салати, зелен лук и чесън, червено цвекло, черен и червен касис, ягоди, къпини, боровинки, портокали, лимони, грозде, магданоз, листа от целина. **Морковите** са богати на каротин с антиоксидантно действие и го съдържат най-много от всички зеленчуци. Каротинът по-лесно се усвоява, когато морковите са сготвени или са във вид на салатата с олио.

Каротинът се съдържа много и в **тиквата**

и спанака. В тиквата се съдържа много и вит. С и селен.

