

# Їжа для підвищення імунітету

Часті застуди, сонливість, нестача енергії, а також поява папілом або герпесу говорять про необхідність підвищення імунітету. Щоб впоратися з цим завданням, достатньо навести порядок у власній тарілці, вважає нутрітерapeut Жан-Поль Кюртен.



*Основними причинами зниженого імунітету Жан-Поль Кюртен (Jean-Paul Curta) вважає стреси, хронічну втому, нестачу ключових захисних речовин і, навпаки, надлишок тих, що підживлюють хвороботворні віруси і бактерії. Так що коригування меню дасть прекрасні результати, які можна помітити всього через пару тижнів.*

## **1. Магній, щоб зменшити вразливість**

Магній дарує нам спокій. У стресовій ситуації, будь то сюрприз, погана новина або перевтома, ми мобілізуємо увагу і

енергію, щоб знайти рішення. І організм витрачає запаси магнію, щоб повернути баланс. Щоб зменшити негативні наслідки заворушень, важливо отримувати достатню кількість цієї речовини з їжею.

**Де знайти?** Перш за все, в мінеральній воді (в літрі міститься приблизно 100 мг магнію). На ній можна заварювати чай, готувати супи та каші. Також магній міститься в бобових, овочах, морепродуктах, волоських горіхах, фундуку, мигдалі і сої. Багато його і в цільнозернових кашах : гречці, пшоні, перловці, дикому й коричневому рисі, вівсі, булгурі.

## **2. Цинк, щоб посилити захист**

Найважливіший мінерал для боротьби з інфекціями. Він необхідний для вироблення антитіл і білих кров'яних тілець - двох основних захисників нашого організму. Тим часом 80% населення земної кулі не отримують рекомендованої добової норми цинку, яка становить 15 мг. Особливо часто його бракує літнім людям, в організмі яких він гірше засвоюється.

**Де знайти?** У тваринному білку: білому і червоному м'ясі, рибі, яйцях, морепродуктах, раках. Цинк з рослинної їжі засвоюється погано. Тому вегетаріанцям варто два рази на рік здавати кров, щоб перевірити рівень цього мінералу в організмі.

## **3. Вітамін D, щоб запобігти хворобам**

Вітамін D зміцнює кістки, сприяючи засвоєнню кальцію. Тому його традиційно використовують для запобігання рахіту у дітей та остеопорозу у літніх. Однак нові дослідження показують, що на цьому здатності вітаміну не закінчуються. Ця речовина запобігає

розвитку раку грудей, простати і кишечника, а також діабету. Крім того, вітамін відповідає за нормальне функціонування білих кров'яних тілець (так, знову вони).

**Де знайти?** У їжі міститься в незначних кількостях. Хіба що в жирній морській рибі його достатньо. Зате вітамін D утворюється в нашому організмі під впливом сонячних променів. Достатньо 15 хвилин на сонці хоча б раз на два дні. Навесні і влітку в цьому немає ніякої складності. А ось восени і взимку варто приймати аптечний вітамін D. Продукти для підвищення імунітету з бездоганною репутацією: гранатовий сік, часник, чебрець (можна у вигляді чаю), а також гриби шиїтаке і майтаке.

#### **4. Вітамін С для енергії**

Противірусну речовину, вітамін С дає білим кров'яним тільцям енергію для того, щоб знищити бактерії і віруси. Запам'ятайте золоте правило. В ті моменти, коли особливо легко захворіти – якщо ви дуже втомилися, поспілкувалися з застудженим людиною або відчуваєте, що ось-ось разболеєтесь, – якомога швидше підвищуйте рівень вітаміну С в організмі.

**Де знайти?** Чутливий до високих температур вітамін С міститься тільки в сирих овочах і фруктах, що не піддавалися тепловій обробці. Особливо багато вітаміну С в ягодах годжі, ківі, чорній смородині, полуниці, вишні, гуаяві, цитрусових, солодкому й гострому стручкового перцеві, кропі, петрушці, шпинаті, капусті, ріпі, шавлі, крес-салаті. Крім того, підтримувати достатній рівень вітаміну С допомагають зелений чай (особливо сорти матчу),

червоне вино, гіркий шоколад, а також ягоди насиченого червоного або чорного кольору.

### **Три запитання нутрітерапевту Жану-Полю Кюртен**

**Psychologies:** *Наскільки наше меню впливає на здатність організму протистояти інфекціям?*

**Жан-Поль Кюртен:** З їжі організм отримує енергію, щоб протистояти атакам вірусів, виробляючи антитіла і білі кров'яні тільця. Щоб підвищити імунітет, потрібно включити в меню продукти, які допомагають нашому тілу, і зменшити кількість тих, що допомагають інфекціям. Звичайно, не кидаючись у крайнощі і не втрачаючи при цьому головного – задоволення від їжі.

*Яка їжа послаблює імунітет?*

**Ж.-П. К .:** В першу чергу жирні насичені кислоти. Вони є у вершковому маслі, сирі, смажених продуктах. Крім того, надлишок м'яса, характерний для меню багатьох людей, призводить до підвищеного вмісту заліза. А це прискорює розмноження хвороботворних бактерій. Правда, недолік цього елемента теж знижує імунітет. Важливо вживати його в достатній кількості.

*Що ви рекомендуєте для підвищення імунітету, крім харчування?*

**Ж.-П. К .:** Достатній, глибокий сон, вміння управляти стресом, а також помірне фізичне навантаження кожен день, щоб зберегти м'язову масу, яка природним чином зменшується з віком. В

мускулатурі міститься глютамін – основне паливо для білих кров'яних тілець.

Крім того, добре влаштовувати собі курси детоксикації. Краще всього два рази на рік, навесні та восени.

**Джерело** : За матеріалами статті Ольги Мурадової. –  
Режим доступу до статті : <http://www.psychologies.ru>