

## Что может ослабить иммунитет?

Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Что неблагоприятно влияет на иммунитет?

1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, низкая физическая активность);
2. Стресс, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон (не менее 7-8 часов в сутки);
3. Неблагоприятная окружающая среда;
4. Нерациональное питание:
  - Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.
  - Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.
5. Инфекции. Необходима своевременная вакцинация. Людям в возрасте 60+ особенно важно проходить вакцинацию против пневмококка, менингококка, гриппа.

Подробнее о здоровье на сайте: [profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)