Здоровое питание как продукты влияют на иммунитет.

А.Р. Низамутинова

Научный руководитель

Бокарева З.Н

Елецкий техникум железнодорожного транспорта- филиал РГУПС

г. Елец

Здоровое питание – что это?

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции.

Здоровое питание на протяжении всей жизни - важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также, непременное условие достижения активного долголетия.

Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания.

Здоровое питание должно быть богато фруктами, овощами, цельным зерном, бобовыми, орехами и рыбой, с низким уровнем потребления насыщенных жиров, трансжиров и сахара и ограниченным потреблением соли, с низкий уровнем потребления продуктов из очищенных зёрен, обработанного мяса (например, колбасных изделий) и подслащенных продуктов.

Следование рекомендациям здорового питания в сочетании с регулярной физической активностью уменьшает риск развития хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление.

Переходя на здоровое питание, надо четко понимать, что это рацион на каждый день. Нельзя «быть на ПП» с понедельника по пятницу, а в выходные награждать себя за мучения тортом и пиццей. Придерживаясь важных и простых принципов, каждый сможет перейти на здоровую пищу:

1. Составить перечень полезных продуктов с учетом собственных вкусов. Например, если каша из перловой крупы не возбуждает аппетит, не следует включать ее в рацион. Такой продукт будет вызывать отвращение и желание «вознаградить» себя за следование рациону.
2. Выписать список полезных перекусов, чтобы избежать соблазна покупать к чаю булочки или шоколад. Так одно яйца, апельсин, яблоко, горсть винограда, стакан натурального йогурта или 6-8 орешков миндаля спасут от чувства голода между основными приемами пищи.
3. Начинать утро со стакана воды и приема пищи в течение первого часа после пробуждения. Идеальные продукты – каша на воде с добавлением ягод или сухофруктов, бутерброд с постным мясом, яйцо, омлет.
4. Перейти на блюда, имеющие простой состав. Например, овощи на гриле и кусок отварного мяса. Их достоинства: быстрое приготовление, отсутствие соусов, содержащих соль и калории. Привыкание к простым вкусам сделает «вредную» пищу менее привлекательной и сокращает частоту срывов.
5. Быстро или постепенно? Кто-то не может ограничиться одной долькой шоколада или порцией картошки в неделю и отказывается от некоторых продуктов полностью. А кому-то легче переносить лишения перехода на ПП, имея определенные послабления. Это решение каждый принимает с учетом возможностей.

Неправильный переход. Если здоровому питанию предшествовал рацион, состоящий из сладостей и фаст-фуда, кушать отварное мясо, питаться по часам будет невкусно. Правильным решением в таком случае будет постепенное увеличение кратности приемов пищи и вытеснение вредных продуктов полезными.

Нет сногсшибательного результата. Диетологи утверждают, что оптимальная скорость похудения – 0,5 -1 кг в неделю. Такой темп снижения веса комфортен и не вредит организму.

Иммунная система человека объединяет органы, ткани и клетки, которые  
защищают организм от вирусов, бактерий, паразитов, опухолевых клеток и других негативных факторов.

Белки и витамины оказывают наибольшее влияние на  
укрепление иммунитета. Без этих составляющих невозможно иметь сильный  
иммунитет. Другие компоненты являются второстепенными, хотя также очень важны  
для поддержания защиты организма. Белки является материалом для производства  
лейкоцитов и антител – агентов иммунной системы, борющихся с вирусами и  
бактериями.

На снижение функции иммунитета могут указывать такие симптомы, как:

* учащение эпизодов острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);
* развитие осложнений ОРВИ в виде отита, бронхита, трахеита и пр.;
* длительно незаживающие ссадины, повреждения кожи;
* слабость, утомляемость;
* грибковые инфекции, особенно упорно протекающие и не поддающиеся лечению;
* появление аллергических заболеваний.

Если знать, какие продукты повышают иммунитет у взрослых, можно помочь организму эффективнее противостоять инфекциям. В списке

таковых:

* Овощи и фрукты. Это источники витаминов, минералов, пищевых волокон, улучшающих работу кишечника и выступающих питательной средой для полезных бактерий.
* Ягоды. Содержат антиоксиданты (например, ресвератрол).
* Орехи. Богаты витаминами группы В, омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами, аминокислотами, селеном. Отдайте предпочтение орехам без обработки, поскольку в жареных сохраняется меньше полезных веществ.
* Жирная рыба. В ней содержатся омега-3, а также витамины D и A, аминокислоты. Можно выбирать скумбрию, семгу, форель, сардину и другие виды морской рыбы.
* Бобовые. В растительном источнике белка содержатся витамины группы B, селен.
* Мед. В натуральном меде есть витамины группы B, каротин, полифенолы (обладают антиоксидантными, противовоспалительными свойствами). Добавлять мед в кипяток не рекомендуется — это приводит к снижению его полезных свойств.
* Корень имбиря. В этом продукте содержатся аскорбиновая кислота, незаменимые аминокислоты. Имбирь обладает противомикробным эффектом.
* Кисломолочные продукты и ферментированные овощи. Работают на укрепление иммунитета за счет полезных для кишечной микрофлоры лакто- и бифидобактерий.

Кроме того, продукты для укрепления иммунитета содержат следующие микронутриенты:

* Витамин D. Жирорастворимый витамин способствует выработке антимикробных белков, стимулирует клетки иммунной системы.
* Аскорбиновая кислота. Известна своим иммуностимулирующим действием. Витамин C — сильный антиоксидант.
* Витамин E. Влияет на иммунитет, активизируя лимфоциты, а также защищает от свободных радикалов за счет антиоксидантного действия.
* Витамины группы B. Способствуют выработке клеток иммунитета и формированию их защитных функций, участвуют в нормализации обменных процессов.
* Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Из них состоят мембраны клеток организма. Омега-3 оказывает противовоспалительное действие, способствует снижению заболеваемости инфекциями, такими как стрептококки, стафилококки.
* Полифенолы. Представляют собой большой класс соединений, которые оказывают антиоксидантное, противовоспалительное действие.

Здоровое питание - не краткосрочны ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!