

**24 февраля – 2 марта**

**неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)**

- 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, малое количество физической активности);

2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;

3. Окружающая среда;

4. Неправильное 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.

Людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка.

