Ни для кого не секрет, что наступает ежегодный сезон простуды и гриппа. Помимо вакцинации, защитить свой организм от простудных заболеваний и гриппа вам поможет элементарная забота о собственном здоровье, которая заключается в выборе правильных продуктов питания, способных укрепить иммунитет.

Когда дело касается здоровья, здесь, как и в футболе действует правило: лучшая защита — это нападение. Отнеситесь со всей ответственностью к собственному самочувствию. Выберите для себя здоровую диету, откажитесь от вредных привычек, таких как курение и употребление спиртных напитков. Это поможет укрепить иммунную систему, которая сможет с легкостью противостоять возбудителям заболеваний.

Первое и самое главное, вы должны выбрать здоровую

диету, которая исключает суррогатные продукты питания, ослабляющие иммунитет. Так излишек жиров в рационе снижает активность иммунной системы. Сахар препятствует способности лейкоцитов противостоять вирусам и бактериям.

Далее вашему вниманию предложены 10 рекомендаций, о том, что следует включить в рацион питания, чтобы защитить организм от простуды и гриппа.

Йогурт

Живые активные культуры, содержащиеся в йогурте (пробиотики) — это полезные бактерии, которые защищают желудочно-кишечный тракт организма от болезнетворных бактерий. Исследования Венского университета в Австрии показали, что ежедневное потребление около 200 граммов йогурта гораздо полезнее для иммунитета, чем пищевые добавки, содержащие пробиотики.

Другое исследование в Швеции показало, что пациенты, которые пили продукты, содержащие лактобактерии (Lactobacillus reuteri), особые пробиотики, стимулирующие лейкоциты, заболевали на 33% реже, чем те, кому давали плацебо. Независимо от производителя, для укрепления защитных свойств организма достаточно каждый день принимать йогурт с живыми бактериями.

Даже если вас все-таки настигнет грипп или простуда, йогурт поможет избежать осложнений со стороны работы желудочно-кишечного тракта. Чтобы приучить ваших детей есть этот продукт, побалуйте их утром йогуртовым парфе, для этого смешайте шоколадный греческий йогурт с ¼ стакана овсяных хлопьев, которые чрезвычайно богаты клетчаткой.
Овес, ячмень и другие цельные зерна

Клетчатка не только полезна для сердца и органов пищеварения, она также эффективна в борьбе с бактериями и вирусами. Бета-глюкан, компонент клетчатки (в частности овса и ячменя), способен активизировать белые кровяные тельца макрофаги и нейтрофилы, которые помогают иммунной системе защищать организм от вредных бактерий. Нутриенты также могут способствовать быстрому заживлению ран и более эффективному действию антибиотиков.

Суточная норма клетчатки должна составлять 25 граммов. Однако большинство людей получают едва ли 11 граммов — прежде всего из-за употребления рафинированных мучных продуктов и недостатка фруктов и овощей в рационе.
Вода, вода, вода

Пейте как можно больше воды зимой. Наш организм нуждается в воде, чтобы сохранять в слизистых оболочках тела влагу, которая предотвращает появление небольших трещин. Эти трещины опасны

тем, что через них могут проникнуть патогенные микроорганизмы.
Чай

Некоторые люди не любят пить простую воду, в этом случае следует восполнять запасы влаги в организме чаем. В результате одного исследования выяснилось, что в крови людей, которые в течение 2 недель выпивали 5 чашек черного чая в день, содержание противовирусных интерферонов в 10 раз превышало подобные показатели в крови тех, кто пил индифферентные горячие напитки. Аминокислота, отвечающая за активацию иммунитета (L-Тианин) содержится и в черном, и в зеленом чае — даже в их безкофеиновых вариантах. Другое вещество, которое содержится во всех чаях, алкиламин, способно держать Т-клетки иммунной системы в состоянии готовности для борьбы с бактериями и аллергенами.

Горячие напитки также показаны при простуде или гриппе, поскольку они открывают заложенные носовые каналы.
Куриный бульон

Куриный бульон способен препятствовать перемещению клеток воспаления. Это важно, потому что симптомы простуды — это реакция на скопления клеток в бронхах. Аминокислота цистеин, которая высвобождается из курицы во время приготовления, по лечебным свойствам напоминает лекарство

ацетилцистеин, помогающее выводить мокроту из бронхов.

Добавьте в бульон соль, даже если обычно вы стараетесь реже использовать этот продукт. Соль может также быть полезной при простуде, она уменьшает мокроту не хуже любого средства от кашля. Положите в бульон овощи и специи - получится отличное иммуностимулирующее средство.
Чеснок

Чеснок содержит активное вещество алицин, которое борется с инфекциями и бактериями. Во время очередного исследования пациентам на протяжении 12 недель давали чесночный экстракт, в результате число заболевших простудой сократилось на 2/3. Поэтому не поленитесь покрошить немного чеснока в тот самый куриный бульон.
Тыква и батат

Оранжевые овощи богаты антиоксидантами, также тыква и батат содержат бета-каротин, который помогает бороться с вредными бактериями. Бета-каротин — исходное вещество витамина А, который сохраняет кожу здоровой, образуя первый барьер против болезнетворных бактерий и вирусов. Другие фрукты и овощи, богатые бета-каротином — это морковь, крупноплодная тыква и мускусная дыня.

Если вы не желаете вынимать мякоть из дыни,

возьмите обычное тыквенное пюре, оно обладает теми же свойствами. Попробуйте добавить столовую ложку пюре в греческий йогурт - получится двойной иммунностимулятор.
Грибы

Грибы помогают увеличить число лейкоцитов и их активность, делая их более агрессивными. Грибы шиитаке, майтаке и рейши оказывают наилучший эффект на иммунную систему.
Рыба и морепродукты

Селен, минерал, содержащийся в ракообразных: устрицах, лобстерах, крабах и двустворчатых моллюсках, помогает лейкоцитам производить цитокины - протеины, удаляющие вирус гриппа из организма. Семга, скумбрия и сельдь богаты кислотами омега-3, которые снижают воспаление, повышая поступление воздуха и защищая легкие от респираторных инфекций.

Можете попробовать морские водоросли. В них содержится витамина С больше, чем в апельсинах. Этот витамин известен своими противовирусными свойствами и помогает сократить время болезни.
Говядина (и другие продукты, содержащие цинк)

В красном мясе содержится много цинка, важного питательного элемента, необходимого для развития лейкоцитов, которые распознают и уничтожают

вредные бактерии и вирусы. Недостаток цинка увеличивает риск инфицирования. Тем, кто экономит на красном мясе, будет полезно узнать, что цинк содержится в морепродуктах, таких как устрицы и крабы, а также в витаминизированных овсяных хлопьях, печеных бобах, йогуртах и орехах (особенно в кешью).

Дополнительные рекомендации по улучшению иммунитета

Существуют привычки, снижающие иммунитет, от которых лучше избавиться:

Курение. Если вы курите — бросайте. Сигаретный дым содержит более 4 000 химических компонентов, по меньшей мере 43 из которых - канцерогенные (вызывают рак). Курение также вызывает болезни сердца и легких. Хронические заболевания и изменения тканей внутренних органов, вызванные курением, подрывают иммунную систему.

Отдых. Больше отдыхайте. Недостаток сна пагубно влияет на иммунитет, поскольку снижает его защитные функции и сокращает число так называемых клеток «киллеров», которые борются с микробами.

Стресс. Попытайтесь снизить стресс. Постоянный, сильный стресс напрямую влияет на иммунитет и снижает эффективность Т-клеток-киллеров, а также снижает активность других клеток, которые называются макрофагами.

Физические упражнения. Пора обратиться к

физическим упражнениям. Сидячий образ жизни оказывает негативное влияние на здоровье. Миллионы людей сегодня страдают от заболеваний, избежать появления которых можно было бы с помощью упражнений. Всего 30 минут аэробики в день значительно поднимут иммунитет.

Изоляция. Наконец, ни в коем случае не становитесь гермофобом и не изолируйте себя, думая, что это защитит вас от гриппа и простуды. На самом деле, изоляция влечет за собой ухудшение здоровья, снижая способность организма противостоять вирусам. Депрессия также оказывает негативное влияние на иммунитет. Не ограничивайте общение с семьей и друзьями в это время года, просто старайтесь чаще мыть руки и сделайте прививку от гриппа.