**с 24 февраля - 02 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.

***Будьте здоровы!***