

Харчування й імунна система: що потрібно знати

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Графік харчування у кожного свій, але ніколи не пропускайте сніданок та вечеряйте не менше ніж за 3 години до сну.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

- Робіть 1-2 корисні перекуси до та після обіду.
- Ведіть активний спосіб життя.
- Не поспішайте, витрачайте на трапезу 20-30 хв, на перекус – не менше 10 хв.
- Пийте звичайну воду без домішок, орієнтуйтеся на відчуття спраги. Каву та чай краще вживати не під час їжі.
- Споживайте до 70 г на добу рослинної олії: оливкова, соняшникова, лляна, кукурудзяна.

300г овочів за 4-5 порцій та 75г бобів на добу

Фрукти та ягоди споживайте по 300г за 2 порції на добу

Споживайте кисломолочну продукцію низької та помірної жирності

- Споживайте менше оброблених продуктів, в яких забагато солі, жиру та цукру.

- Споживайте не більше 5г солі та 50г цукру на добу

- Обирайте цільнозернові хліб та хлібці, макарони – з твердих сортів пшениці, а рис – нешлифований.

- Замість сала або вершкового масла використовуйте корисні рослинні олії: соняшникова, кукурудзяну, лляну, оливкову.

2-3 рибні страви на тиждень. Переважно м'ясо птиці та 1-2 яйця на добу

70г цільнозернових злаків для жінки та 90 г – для чоловіка. 2 ложки горіхів та насіння на добу



www.phc.org.ua

застосовуються в прагненні схуднути та виключають із раціону білок або вуглеводи;

- Недоїдання;
- Споживання великої кількості цукру, солі, тваринних жирів;
- Зайва вага.

Енергетичне недоїдання – споживання недостатньої кількості їжі або їжі з низькою калорійністю – пов'язують зі значним порушенням клітинного імунітету, що спричиняє цілу низку складних порушень.

Дефіцит поживних речовин може призвести до зміни імунних реакцій — це спостерігається навіть тоді, коли стан дефіциту є помірним.

Так, порушення імунітету може статися через нестачу мікронутрієнтів: цинку, селену, заліза, міді, вітамінів А, С, Е і В-6, і фолієвої кислоти. Усі вони мають неабиякий вплив на імунні реакції.

Переїдання й ожиріння також знижують імунітет. Ожиріння характеризується системним і центральним запаленням, яке викликає і сприяє надмірному відкладанню жирів, і як наслідок появи зайвої ваги. Цей запальний профіль робить людину дуже сприйнятливою до хвороб, особливо до тих, які стосуються імунної дисфункції, включно з діабетом, раком, розладами настрою, судинною дисфункцією і сприйнятливостю до інфекцій.

Немовлята з низькою масою тіла мають тривале порушення клітинного імунітету, яке можна частково відновити завдяки включенню додаткової кількості мікроелементів (наприклад, цинку) у раціон.

У літніх людей імунітет можна посилити, якщо включити до харчування добавки із мікроелементами та вітамінами.

Збалансоване харчування важливе для профілактики низки неінфекційних захворювань, яким можна запобігти.

Але також варто пам'ятати, що порушення в раціоні харчування відкривають шлях для низки інфекційних хвороб і роблять організм мішенню для розвитку онкологічних хвороб. Тому відповідальне ставлення до харчування, дотримання балансу в споживанні поживних речовин і збагачення їжі мікронутрієнтами – це шлях до здоров'я.

Харчування є критичним фактором, що визначає імунні реакції, а неповноцінне харчування – найбільш поширена причина імунодефіциту у всьому світі.

Що призводить до розвитку імунодефіциту?

- Перекуси на ходу, харчування «швидкою їжею», відсутність балансу в раціоні;

- Радикальні дієти, що

