Наш выбор - здоровье!

Питание и иммунитет

Иммунная система играет определяющую роль в профилактике инфекционных заболеваний. Иммунные клетки отвечают за выработку антител - белковых молекул, защищающих организм от бактерий и вирусов. Как первичный (клеточный), так и вторичный (гуморальный) иммунитет - это сложная многоуровневая система, состоящая из большого количества разных клеток.

Работа иммунной системы - это слаженный механизм, не допускающий грубого вторжения в его функции. В сложившейся ситуации пандемического распространения коронавирусной инфекции с присоединением сезонных респираторных заболеваний наиболее подходящим способом укрепления иммунной защиты организма (после вакцинопрофилактики) является организация рационального питания.

Еще в 4-м веке до н.э. великий Гиппократ справедливо заметил, что еда должна быть лекарством, а лекарство едой. Поэтому в осенне-зимний период рацион питания должен быть составлен грамотно и отличаться от нашего летнего меню. Если летом мы могли ограничивать количество жиров и белковой пищи за счет увеличения потребления овощей и фруктов, то с наступлением холодов надо забыть о диетах для похудения и соблюдать нормы калорийности суточного рациона. Рекомендуемое ранее соотношение потребления белков, жиров и углеводов 1:1:4 полезно будет нарушить за счет увеличения количества потребляемого белка.

Самые полезные белки содержатся в продуктах животного происхождения - мясе, рыбе, яйцах. Они содержат рекордное количество таких элементов, как железо и медь, благотворно влияющих на состав красной крови. Однако нельзя забывать и о молочных продуктах. Именно молочные белки, так же как и молочные жиры, легко перевариваются и усваиваются организмом. Если некоторые взрослые люди после употребления молока ощущают повышенное брожение и вздутие в животе, то это происходит за счет плохого усвоения молочного сахара (лактозы). Таким людям вполне подойдут любые кисломолочные продукты, сыры. Вегетарианцы и приверженцы длительных постов получают белки из растительных продуктов, к которым относятся все бобовые (в том числе соя), орехи, семечки, некоторые крупы (гречневая, перловая, пшенная, овсяная, ячменная). Особенно полезна в этом отношении гречневая крупа. Кроме растительного белка в ней содержится некоторое количество железа и витамина В12, которых больше всего все-таки в мясных продуктах.

Медицинская норма употребления рыбы по рекомендации ВОЗ - 23 кг в год. В морской рыбе и других морепродуктах самое большое содержание витамина Д, от недостатка которого мы часто страдаем в холодное время года.

Витамин Д - это жирорастворимый витамин, который естественным образом содержится в некоторых продуктах питания и вырабатывается в нашем организме под воздействием солнечного света тогда, когда ультрафиолетовые лучи падают на открытую часть кожи. Витамин Д оказывает многостороннее положительное воздействие на организм, в том числе поддерживает здоровье и прочность костей, помогая усваивать кальций.

Важнейшей функцией витамина D является улучшение работы иммунной системы и помощь организму в борьбе с вторжением бактерий и вирусов. О роли витамина D в укреплении иммунитета стало известно ещё в 30-х годах двадцатого века, когда в качестве дополнительного питания активно продвигался рыбий жир. К настоящему времени проведено более 80 тысяч научных исследований, посвященных этому витамину. Исследования показали, что витамин D действительно обладает защитным действием против острых респираторных инфекций. Он также работает и в отношении коронавируса человека.

Опыт наблюдения за больными новой коронавирусной инфекцией с большой уверенностью может предполагать, что достаточный уровень витамина D снижает риск неблагоприятных клинических исходов при коронавирусной инфекции, уменьшает вероятность осложнений (таких, как "цитокиновый шторм") и смерти от COVID-19.

Стоит учитывать, что недостаток витамина D характерен почти для 80% жителей нашей страны. Добавление в питание рыбьего жира, а также морской рыбы и икры, печени трески, кальмаров, мидий и других морепродуктов, желтков яиц, сыров 45-50% жирности, сливочного масла, сметаны, грибов (лисички) может стать весьма эффективным защитным, профилактическим и даже терапевтическим средством против COVID-19. Возможно и применение терапевтических доз препарата витамина D по назначению врача.

Другими наиболее важными для укрепления иммунитета являются витамины С, А, Е, В12, входящие в состав антиоксидантного комплекса. Эти витамины препятствуют процессам перекисного окисления липидов, защищают стенки сосудов, что способствует сохранению прочности и эластичности сосудов, в том числе и самых мелких (капилляров). Все это способствует свободной циркуляции крови.

Пожалуй, нет ни одного органа в организме человека, в работе которого не принимал бы участие витамин С. Этот витамин содержится во всех овощах и фруктах. Лидирующее положение по доставке в организм витамина С в наше время занимают цитрусовые. Однако признанным чемпионом по содержанию витамина С являются ягоды шиповника. По этому показателю шиповник уверенно обходит лимоны, апельсины и черную смородину.

Витамин А необходим для нормальной работы иммунной защиты первого уровня (слизистые оболочки полости рта, носа, горла, глаз). Провитамина А много во всех оранжевых овощах и фруктах, а готовый витамин А можно получить с молоком, сливочным и топленым маслом, мягким сыром.

Получить необходимую норму витаминов возможно, максимально разнообразив питание. Не надо идти на поводу у своих гастрономических пристрастий, а употреблять наряду с любимыми продуктами зеленые листовые овощи, свеклу, морковь, редьку, дайкон, все виды капусты. Капусту можно употреблять не только свежую, но и квашеную; витамин С прекрасно сохраняется в квашеной капусте и моченых яблоках.

Такие минеральные вещества, как цинк и селен тоже принимают участие в защите организма от вирусов и микробов. Они защищают лёгкие, способствуют ослаблению воспалительной реакции. Эти вещества мы можем получить из гречи, овсянки, орехов, фасоли, цельнозернового хлеба, сыра, яиц, печени животных.

Довольно значительное количество цинка содержится в чесноке.

Целебные свойства чеснока и лука известны давно. Своими полезными свойствами они обязаны ещё и особым летучим веществам - фитонцидам, которые выделяются при измельчении этих овощей. Они способны подавлять рост и размножение болезнетворных бактерий и вирусов.

При первых симптомах простудных заболеваний отвар, разведенный сок или чай с имбирем снимают симптомы ОРВИ, гриппа, ангины. Ингаляции с использованием эфирного масла имбиря помогают при заложенности носа.

Полезны также натуральные соки, отвары и настои шиповника, чай с лимоном, домашние кисели с клюквой, смородиной. Но особое значение для сохранения здоровья имеет качественная чистая вода. Она должна быть основным источником жидкости для организма.

Л.П. ЕРЕМИНА,
врач ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации

ПОГОДА в Бетлице

Погода не отвечает за неисполнение прогноза

Метеопараметр	Время (местное)	14/07 ЧТ	15/07 ПТ	16/07 СБ
Температура воздуха, °С	9 ч. 15 ч.	+ 15 + 20	+ 16 + 19	+ 16 + 20
Осадки (в течение суток)				
Атмосферное давление, мм рт.ст		737	743	744
Направление приземного ветра		Ю-З	Ю-З	Ю-З
Скорость приземного ветра, м/с		4	4	3

Информация взята на сайте www.rp5.ru

Реклама и объявления

на правах рекламы

Куплю дорого!
Старые подушки, перины, свежее гусиное и утиное перо, газовые колонки, рога оленя и лося.
Приезжаем на дом.
Тел.: 8-918-525-76-50, 8-938-152-86-84.

Выражаем искренние соболезнования Ирине Михайловне Васенковой и ее дочери Анне по поводу смерти **мужа** и **отца.**
Ученики, родители и классный руководитель 1 "А" класса

Выражаем искренние соболезнования Ирине Михайловне Васенковой и ее сыну Даниилу по поводу смерти **мужа** и **отца.**
Ученики, родители и классный руководитель 2 "Б" класса

ГАЗЕТА "БЕТЛИЦКИЙ ВЕСТНИК"
Учредители: администрация МР "Куйбышевский район" и автономная некоммерческая организация "Редакция газеты "Бетлицкий вестник".

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Калужской области. Свидетельство ПИ № ТУ40-00124 от 22 августа 2011 г.

Мнение авторов подписанных материалов может не совпадать с позицией редакции.
За достоверность публикуемых материалов ответственность несет их автор.
Рукописи и фотографии не рецензируются и не возвращаются.
Цена в розницу - свободная.

Адрес редакции и издателя: 249500, Калужская обл., п. Бетлица, ул. Калинина, д. 1.

Телефоны: редактор - 2-16-44, ответственный секретарь - 2-16-52, корреспонденты - 2-16-54, отдел рекламы и объявлений - 2-13-51.

E-mail: betvest@kaluga.ru
http://betvest.ru

Объем 1 печ. л.
Индекс 51753.
Заказ
Тираж 1200.
Номер подписан в печать 11.07.2022 г.
По графику: в 17.00
Фактически: в 17.00

И.о. главного редактора Е.А. ИВАНОВА Номер набран и сверстан в редакции газеты "Бетлицкий вестник", отпечатан КРОФИСМК "Губерния", 248640, г. Калуга, пл. Старый Торг, 5.