**Питание укрепляет иммунитет**

Врачи по медицинской профилактике назвали продукты, которые помогут укрепить иммунитет

Как любой защитный механизм, иммунитет нуждается в поддержке и укреплении. В этом может помочь правильное питание. Существуют продукты, обладающие уникальными свойствами, способными усилить защитные функции организма и повысить его устойчивость к болезням.

* **Лимон:** высокое содержание витамина С, который является мощным антиоксидантом и играет ключевую роль в поддержании иммунной системы. Этот фрукт обладает антибактериальными и противовирусными свойствами.
* **Имбирь** содержит гингерол, обладающий противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Корень этого растения способствует улучшению кровообращения и обладает согревающим эффектом, что полезно при простуде.
* **Зеленый чай** богат антиоксидантами, особенно катехинами, которые укрепляют иммунную систему и защищают клетки от повреждений. Этот напиток обладает противовирусными и антибактериальными свойствами.
* **Фрукты ‒** источник витаминов, минералов и клетчатки. Разнообразие фруктов в рационе обеспечивает организм необходимыми питательными веществами для поддержания здоровья и иммунитета.
* **Каши из цельного зерна** богаты клетчаткой, которая способствует здоровому пищеварению и поддержанию баланса микрофлоры в кишечнике, и содержат витамины группы B, необходимые для нормальной работы нервной системы и иммунитета.
* **Кисломолочные продукты** содержат пробиотики – полезные бактерии, которые поддерживают здоровье кишечника и укрепляют иммунную систему. Здоровый кишечник – крепкий иммунитет.
* **Ягоды** богаты антиоксидантами, витаминами и минералами, защищают клетки от повреждений, укрепляют иммунитет и обладают противовоспалительными свойствами.
* **Миндаль** содержит витамин Е, магний, цинк и полезные жиры. Витамин Е является мощным антиоксидантом, а цинк играет важную роль в работе иммунной системы.

Помните, что здоровое питание – это не просто диета, а образ жизни!