

Иммунным клеткам для работы требуются животные и растительные белки, а также в
итамины
и
минералы
.
Особенно
ценными
в
этом
отношении
считаются
витамины
А, С и Е.
Сегодня
речь
пойдет
о
таких
продуктах
, как
капуста
,
орехи
,
чеснок
,
сельдерей
и
шпинат
. Все они
содержат
много
растительного
белка
,
витаминов
,
макро
- и
микроэлементов
.
Но
ценны
они

НЕ
ТОЛЬКО
ЭТИМ

.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Автор: Антонина Камышенкова ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Диагностика и лечение в Таганроге](#)

Авторитетные крестоцветные

Белокочанная и брюссельская, брокколи и кольраби, савойская и цветная – все эти виды капусты считаются овощами «первой необходимости», поскольку содержат массу ценных биоактивных веществ:

- Растительный белок, а так же глюкозу, фруктозу, пектины, клетчатку, горчичные масла.
- Целый перечень витаминов и микроэлементов: калий, магний, фосфор, кальций.

й и жел
езо ,

витамины

А,

В1

,

В2

,

В6

, Е,

РР

, U. А

по

содержанию

витамина

С

капуста

не

уступает

самим

цитрусовым

,

то

есть

тоже

является

сильным

антиоксидантным

продуктом

.

- Самое ценное для нашего иммунитета «капустное» вещество – это **глутатион**, а нтиоксидант номер один

. В его состав входят три разных вида аминокислот, а вырабатывается он в клетках нашего организма. Кроме того, глутатион мы получаем с пищей. Он регенерирует иммунные клетки и защищает ткани организма от процессов разрушения свободными радикалами.

- Все разновидности капусты содержат, помимо всего прочего, и ряд соединений (цианогидроксифутен, сульфорафан, иберин), которые не дают иссякать запасам уже имеющегося у вас глутатиона.

Только не стоит забывать, что с термической обработкой содержание всех этих полезных веществ снижается, хотя по сравнению с другими продуктами, в брокколи и цветной капусте уровень содержания ценных веществ остается достаточно высоким.

Орех. Защищает всех

Орехи имеют массу разновидностей, но все они отличаются уникальным балансом белков, жиров и углеводов, содержат большое количество витаминов и микроэлементов. Что же касается их иммунопротекторных свойств, то они представлены витаминами-антиоксидантами А, С и Е, или токоферолом. В некоторых орехах этот витамин содержится даже в больших количествах, чем в пророщенных ростках пшеницы: в пригоршне миндаля дневная норма токоферола.

Секрет этого антиоксиданта в следующем:

- Он защищает клетки от повреждений путем укрепления клеточной стенки, и она становится менее уязвимой для свободного радикала, ведь первыми мишенями этих окислителей являются именно слабые или поврежденные клетки.
- Подавляет производство веществ-медиаторов воспаления (цитокины, гистамины) в органах и тканях.

Сельдерей. Ешь скорей

И стебли, и корень сельдерея богаты витамином С и бета-каротином (провитамин А), а также кальцием, фосфором и калием. В совокупности эти вещества обеспечивают антисептическое действие, усиливают сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям. Особенно полезен витамин С, который способен повышать количество лимфоцитов, увеличивать продукцию интерферона – вещества, обладающего противовирусным действием.

Шпинат. Витамином В9 богат

Листья шпината прежде всего полезны тем, что в них содержится огромное количество фолиевой кислоты, которую так же называют витамином В9. Само название «фолиевая» происходит от латинского «folium» – лист. Это вещество – незаменимый компонент многих процессов в человеческом организме, в частности, фолиевая кислота участвует в процессе кроветворения, функционировании центральной нервной системы, а также в синтезе белков.

Но самое главное – без витамина В9 не обходится синтез нуклеиновых кислот, которые осуществляют хранение и передачу генетической информации. Именно это является ключевым моментом иммунной активности фолиевой кислоты. Дело в том, что изменения в цепочках ДНК и РНК ведут к раковому перерождению клеток, а фолиевая кислота помогает сохранять их неизменными. Ни в коем случае нельзя допускать дефицита этого ценного витамина и именно поэтому надо есть шпинат в любом его виде, особенно в сыром (в салатах), ведь при термической обработке часть витамина В9 разрушается.

Чеснок и репчатый лук – «от семи недугов»

Чеснок – активное средство не только против вампиров, но и против вирусов, бактерий и прочих непрошенных гостей, которые так и норовят проникнуть в наш организм, если иммунный барьер снижен. Такими же свойствами обладает и лук. Благодаря особым биоактивным веществам-фитонцидам чеснок и лук безжалостно убивают вирусы и бактерии. Но в отличие от созданных в лаборатории противовирусных препаратов, не вызывают у бактерий никакой резистентности. Не стоит бояться запаха изо рта после чеснока, для его уничтожения достаточно пожевать листики петрушки или кофейные зерна. Кстати, можно просто ежедневно вдыхать запах лука и чеснока и получать свою дозу фитонцидов в летучем виде, ведь они являются составляющей частью эфирных масел этих жгучих овощей.

И на закуску: рецепты для иммунитета

- *Запеканка.* Взять в равных частях цветную капусту, брокколи, отварить в течение 5 минут в подсоленной воде. Смазать противень оливковым маслом, разложить капусту, присыпать тертым сыром или брынзой, кедровыми орешками и запекать 7-10 минут.

- *Соус.* Шпинат отварить в течение 2 минут и протереть через сито до получения однородной массы, добавить столовую ложку сливок, столовую ложку тертого сыра,

щепотку соли, щепотку тертого мускатного ореха и довести до кипения.

- *Десерт.* Взять в равных частях несколько сортов орехов. Добавить в смесь две столовые ложки меда, одну столовую ложку сливок, горсть клюквы и чуть-чуть корицы. Тщательно перемешать. Подавать с мороженым.

- *Суп из сельдерея.* Варить в течение 15 минут мелко нарезанные стебли сельдерея с помидорами, паприкой, морковкой, картофелем, зеленым горошком. Добавить в конце варки один плавленый сырок, тщательно перемешать. Готовое блюдо присыпать зеленью и добавить ложку сметаны.

[Запись на консультацию по телефону: 8 \(8634\) 36 46 01 в Таганроге](tel:8(8634)364601)

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00

E-mail: klinika@vvi-klinika.ru

Лицензия № ЛО-61-01-001709