Автор: www.zdorovieinfo.ru
14.04.2011 13:48 - Обновлено 16.05.2018 14:09

Иммунным клеткам для работы требуются животные и растительные белки, а также в итамины и минералы. Особенно ценными в этом отношении считаются витамины A, C и E. 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, кальци

й и жел
езо ,

витамины
A,
B1
,
B2
,
B6
, E,
PP
, U. A
по
содержанию
витамина
C
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 (цианогидроксибутен, сульфорафан, иберин), которые не дают иссякать запасам уже имеющегося у вас глутатиона.

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

Орех. Защитит 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 кальцием. 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 B9. 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 B9 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 B9 разрушается.

Чеснок и репчатый лук – «от семи недуг»

Чеснок – активное средство не только против вампиров, но и против вирусов, бактерий и прочих непрошеных 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 антивирусных 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

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