Топ продуктов для вашего иммунитета

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Какие же продукты помогут укрепить иммунитет?

Прежде всего, это рыба и морепродукты, которые богаты полноценным животным белком, незаменимыми аминокислотами, полиненасыщенными жирными кислотами, а также йодом. Желательно готовить рыбные блюда не реже 2-х раз в неделю.

Кисломолочные продукты, содержащие живые бифидобактерии. Их регулярное употребление укрепляет иммунитет в целом.

Продукты с высоким содержанием клетчатки. Это хлеб из муки грубого помола (ржаной, хлеб с отрубями), различные каши – гречневая, овсяная, пшеничная, а также сезонные фрукты и овощи.

Правильный подход к организации диеты для иммунитета позволит вам быть здоровыми и противостоять болезням!