

Пресс-релиз

Неделя поддержания и укрепления иммунитета

(в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)

(23.02.2026 – 1.03. 2026)



Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Что неблагоприятно влияет на иммунитет:

1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
3. Окружающая среда;
4. Неправильное питание.

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.

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями.

Людам в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка.