

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

**Что влияет на снижение иммунитета:**

* Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
* Стресс, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
* Окружающая среда;
* 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.