

Как повысить иммунитет?

Советы Андрея Продеуса, иммунолога-аллерголога, доктора медицинских наук.



Как укрепить здоровье ребенка в зимний период? Что, кроме лекарств, поможет повысить иммунитет? Принесет ли ребенку пользу вегетарианство? На вопросы отвечает Андрей Продеус, доктор медицинских наук, профессор, педиатр, иммунолог-аллерголог, соведущий программы «Жить здорово!».

Есть три способа укрепить иммунитет без лекарств. Первый – это правильный режим дня и здоровый сон. Если говорить о питании, то еда, во-первых, должна быть сбалансированной, богатой белками, жирами и углеводами, а во-вторых, содержать много витамина D.

Главное условие – достаточное количество витамина D в пище. Именно он помогает нашим иммунным клеткам бороться с инфекцией. Чтобы обеспечить ими организм, необходимо включать в меню рыбу северных морей и печень трески, так как это самый богатый витамином D продукт.

Что съесть, чтобы не заболеть?

В первую очередь, нужно вакцинировать ребенка от гриппа. Следующее, что нужно сделать – наладить режим дня и ночи. Если ребенок ложится спать позже 11 вечера, его иммунная система не восстанавливается к утру и на следующий день становится более уязвимой для вирусов и бактерий. В зимний период детям особенно важно получать продукты питания, богатые витамином D и железом. Эти два компонента необходимы для того, чтобы бороться с возбудителями инфекций.

Необходимо ли мясо?

Я, как доктор, не очень поддерживаю вегетарианство и тем более веганство для детей. Ведь они делают это неосознанно, просто следуя примеру родителей или опекунов. Я считаю, что есть или не есть мясо – личный выбор каждого, но он должен быть осознанным.

Объясню свою позицию. Мясо и мясные продукты – это источник белка. Да, мы можем получить его и из растительных продуктов, но есть часть специфических микроэлементов и аминокислот, которые из растительного источника получить сложно. Например, гемовое железо всасывается и усваивается человеком в несколько раз лучше, чем негемовое, которое мы можем получить из растений или овощей.

Так что человеку, отказавшемуся от мяса, нужно хорошо понимать, чего он себя лишает, и продумать, каким образом обеспечить себе сбалансированный рацион.

К сожалению, я встречал лишь нескольких вегетарианцев, которые очень разумно подходили к питанию и действительно понимали, сколько и в каком количестве они должны получать продуктов питания и микроэлементов, чтобы организм работал эффективно.