Продуктовая корзина на период межсезонья

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 14.02.2023

Дата мероприятия / события: 14.02.2023

г. Москва

Период межсезонья – самая активная фаза роста заболеваемости ОРВИ и ОРЗ. Наш организм крайне нуждается профилактических мерах для укрепления иммунитета и его защитной реакции. О простых методах профилактики рассказал доктор Кутушов.

Период межсезонья – самая активная фаза роста заболеваемости ОРВИ и ОРЗ. Наш организм крайне нуждается профилактических мерах для укрепления иммунитета и его защитной реакции. О простых методах профилактики рассказал доктор Кутушов.
“Период межсезонья, осень, конец зимы и ранняя весна, нужно посвятить укреплению иммунитета и общего состояния организма. Главное правило: чем здоровее микробиом, тем крепче защитная реакция организма. Если функции микробиоты восстановлены или в норме, то можно воздействовать комплексно на иммунитет, – комментирует доктор Кутушов, – совершенно необязательно при этом пичкать организм таблетками”.
Содержат витамин Д и способствуют его выработке: красная рыба, печень трески, яйца, сливочное масло, твёрдый сыр.
Витамин С — один из основных наших защитников от инфекций. Кушайте квашеную капусту, она содержит большое количество витамина С и питает клетчаткой микробиоту. Содержат витамин С также: сливы, болгарский перец, шиповник, чёрная смородина, облепиха, клубника
Витамину Е особое внимание уделяют жители северных регионов. Он содержится в рыбе.
Также вводить в рацион кисломолочные продукты, морковь, богатую витамином А - бета-каротином и т.д. Чем больше витаминов и клетчатки, тем будет сильнее ваш иммунитет. Продукты, богатые пробиотиками для укрепления иммунитета: творог, йогурт, кефир, сыр.
“Горячий напиток из листьев топинамбура – прекрасное средство. Он восстанавливает иммунитет, повышает тонус, укрепляет организм, помогает сохранить здоровье. Если вы попробуете его один раз, то он станет одним из любимейших напитков всей семьи”, – рекомендует Михаил Владимирович.

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/149870/