**Иммунитет: что это такое и с чем его едят?**

Прежде всего, что такое иммунитет? Этот термин, который происходит от латинского слова «immunitas», то есть «освобождение, избавление от чего-либо», означает способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов. Наша иммунная система распознаёт множество разнообразных возбудителей, от вирусов до паразитических червей, и, подавляя их, защищает организм от болезней. Наибольшая нагрузка на иммунную систему приходится в зимние и весенние месяцы, когда активны вирусы гриппа и возбудители других простудных заболеваний. Для борьбы с ними создана многоступенчатая защита. Борьба с инфекциями начинается уже на поверхности тела. Кожа имеет специальную защитную кислотную, или гидролипидную, мантию, которая противодействует колонизации чужеродных бактерий. А слизистая носа или глотки – место обитания собственных бактерий, тут же вступающих в конфликт с «агрессором» и нейтрализующих его действие. Однако многим возбудителям удаётся преодолеть первый этап обороны и проникнуть вглубь организма. И здесь в дело вступает полноценный «отряд» так называемых иммунокомпетентных клеток (макрофагов, лимфоцитов и др.), призванных защищать организм «изнутри». При столкновении с чужеродным объектом (вирусом или бактерией) иммунокомпетентные клетки нападают на них. При этом клетка-макрофаг, чьё название переводится как «большой пожиратель», действительно, попросту поглощает и переваривает болезнетворную бактерию, нейтрализуя её таким образом. Но победить всех возможных возбудителей макрофаги не в состоянии. Поэтому им на помощь приходят другие клетки – лимфоциты различных типов. Одни из них – B-лимфоциты – распознают чужеродные структуры и вырабатывают специфические антитела, то есть белковые молекулы, направленные против конкретных «чужаков». Другие – Т-лимфоциты – регулируют функцию иммунитета: по необходимости стимулируют выработку антител или тормозят её. А третьи – NK-лимфоциты – контролируют качество клеток организма и способны разрушать клетки, заражённые вирусами. После вторжения какого-либо возбудителя инфекции иммунной системе требуется некоторое время, чтобы собраться и организовать эффективное противодействие в виде достаточного количества антител. Как правило, этого времени достаточно, чтобы возбудители начали своё болезнетворное действие и привели к появлению симптомов инфекционного заболевания. Однако, если тот же самый возбудитель попытается через некоторое время атаковать организм ещё раз, иммунная система будет заранее готова к отражению нападения. Это явление называется «памятью иммунитета». После каждого успешного отражения инфекции особые «клетки памяти» сохраняются в организме и при следующей атаке позволяют иммунитету немедленно отреагировать на возбудителя и подавить болезнь на самом раннем этапе. Работа иммунной системы зависит от многих факторов: уровня стресса, количества и качества сна, физического состояния человека. Но самый главный фактор – это питание. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в пище, помогают поддерживать работоспособность иммунной системы на самом высоком уровне. Особенно важно об этом помнить зимой и ранней весной – в период дефицита витаминов и повышения активности инфекций. Витамин А стимулирует образование лимфоцитов и продукцию антител. Много его в печени морских рыб и млекопитающих (в частности говяжьей), а также в яичном желтке, молоке, сливочном масле и других молочных продуктах. Один из главных его провитаминов, то есть биохимических предшественников, – бета-каротин – содержится в красных, оранжевых и жёлтых овощах и фруктах: моркови, болгарском перце, тыкве, яблоках и др. Витамин С помогает формированию иммунокомпетентных клеток. Этого витамина много в капусте брокколи, цитрусовых, киви, клюкве, бруснике, смородине. Витамин D стимулирует процессы деления клеток, отвечающих за иммунитет. Его можно получить из жирных сортов рыбы, сливочного масла, сыра и других жирных молочных продуктов, а также яиц и некоторых грибов (например, лисичек), выращенных при естественном свете. Витамин Е улучшает кровообращение и стимулирует белковый обмен и образование антител. Он содержится в семенах подсолнечника, орехах. Витамин В6 ускоряет созревание лимфоцитов, содержится в бобовых, бананах, авокадо. Цинк и железо – эти микроэлементы помогают образованию антител и поддерживают активность макрофагов. Источники железа – шпинат, цукини, красная капуста, цельнозерновой хлеб, мясо. Цинк поступает в организм вместе с семенами кунжута тыквы и подсолнуха, арахисом и кедровыми орехами, а также тимьяном, розмарином, натуральным рисом. Селен – улучшает подвижность лейкоцитов и блокирует опасные свободные радикалы. Его много в молоке, орехах, грибах. В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ следуйте простым рекомендациям по рациону питания: – съедайте 400–500 граммов овощей и фруктов ежедневно, часть из них – обязательно в сыром виде (салат из морковки с яблоком, овощи в качестве гарнира к мясным блюдам); – используйте бобовые и грибы для приготовления супов и в качестве добавки к гарнирам; – добавляйте в салат или съедайте на полдник горсть орехов (10 штук миндаля или фундука, 3 грецких ореха); – ежедневно съедайте 2–3 кусочка цельнозернового хлеба: вашему организму это необходимо; – возьмите за правило употреблять 2–3 порции молочных продуктов каждый день (150 граммов творога, стакан кефира, 30 граммов сыра); – отдавайте приоритет нерафинированным растительным маслам; – пейте не меньше 1,5 литров чистой воды в день: это помогает нормализовать обмен веществ и вывести из организма накопившиеся токсины; – обогащайте свой рацион витаминно-минеральными комплексами.

**Будьте здоровы!**

Отделение медицинской профилактики ГУЗ « Чаплыгинская РБ»