

«ИММУНИТЕТ И
ЕГО
УКРЕПЛЕНИЕ»

Дословно «иммунитет» переводится с латинского
как невосприимчивость к болезням.

Иммунитет – это способность организма
противостоять, освобождаться от множества
неблагоприятных факторов, воздействующих
на организм и вызывающих всяческие недуги,
и веществ, несущих в себе чужеродную
генетическую информацию.

Понятие «ИММУНИТЕТ»

возникло благодаря русскому учёному
И.И. Мечникову и французскому микробиологу Луи
Пастеру

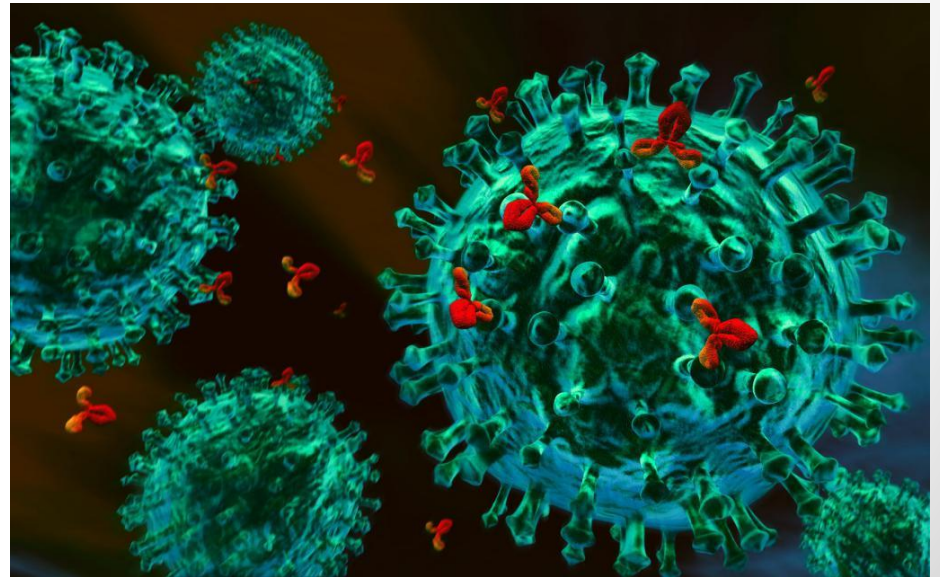


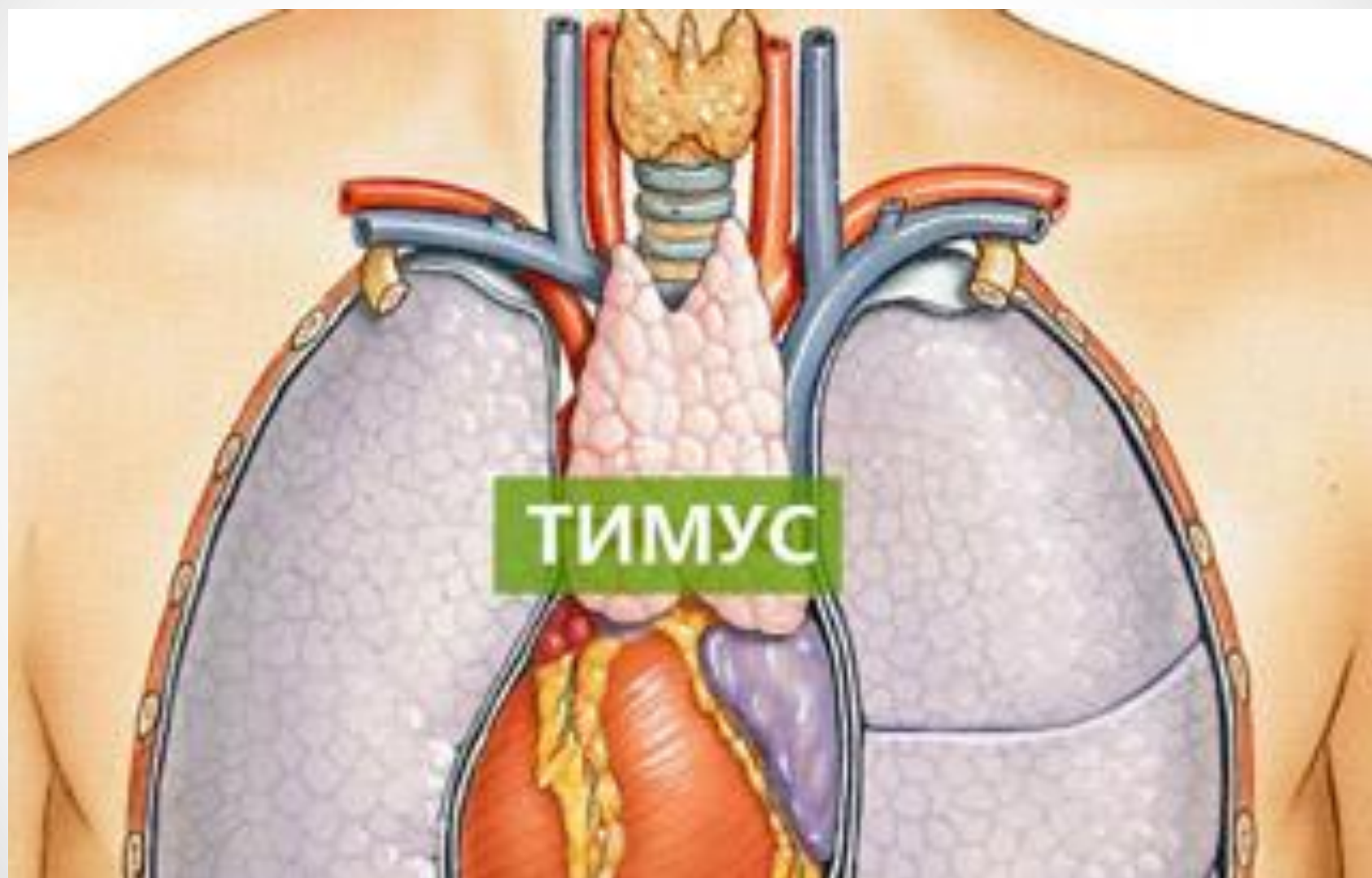
Что же делает иммунная система?

Ответ: Не дает антигенам проникнуть в наш организм (антигенами могут быть токсины, вирусы, бактерии).

Кто выполняет задачу: **«Найти и уничтожить?»**

Ответ: антитела (иммуноглобулины).





ТИМУС



Иммунная система должна работать как часы. Если она ослаблена, то у человека нередко обостряются хронические заболевания, он раздражителен, быстро утомляется и часто болеет, потому что вредные вещества не могут быть быстро найдены и обезврежены.

Мифы об иммунитете

Миф 1. Стерильность — это хорошо



Миф 2. Все болезни — от снижения иммунитета

Миф 3. Много иммунитета не бывает



МИФ 4. Иммунитет — единственное препятствие, которое стоит на пути инфекции

Первый рубеж. Бактерии.

Второй рубеж. Кожа и слизистые оболочки

Третий рубеж. Иммунитет.



Миф 5. Витамин С укрепляет иммунитет

Миф 6. При сильном иммунитете прививки необязательны



Каковы же причины ослабления иммунитета?

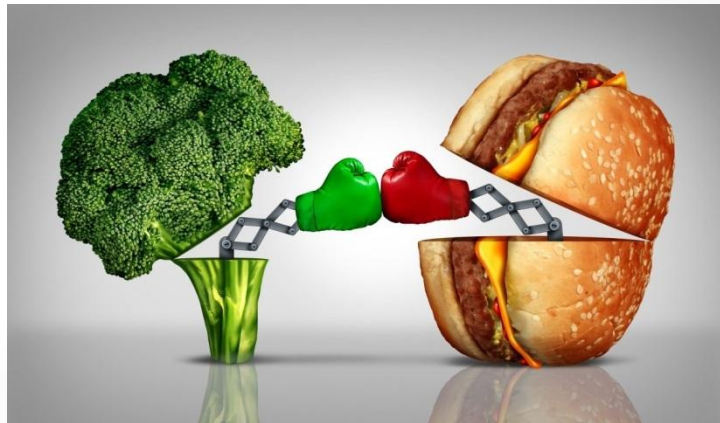
Неправильный образ жизни.



Несбалансированное питание



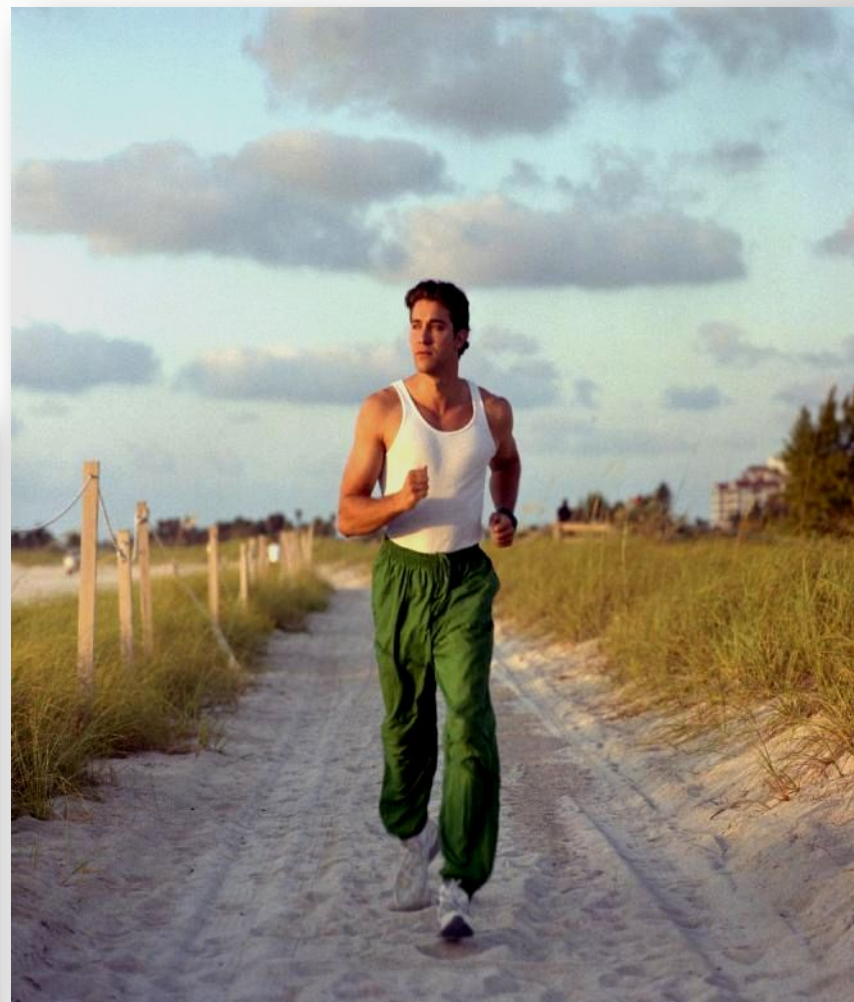
Влияние окружающей среды



Как укрепить иммунитет?



Витамины и минералы



Физические упражнения

Регулярное питание



**Пищевые
добавки**

Интересные факты

- Большая часть клеток-защитников располагается в кишечнике – 80%. Следовательно, сбалансированное питание является одной из основ крепкого иммунитета. В рационе человека должны присутствовать овощи, фрукты, каши и кисломолочные продукты



Пирамида рационального питания



Жиры, масла (35 г в сутки)

Сладости (50 г в сутки)

Молочные продукты – 400 г
в сутки

Белковые продукты – 180-200 г в сутки

Овощи и фрукты – 500 г в сутки

Зерновые до 300 граммов в
сутки

Соль – 1 чайная ложка в день,

Вода – не менее 1,5 литров.

- Повысить иммунитет может чай.



- Сладкое разрушает иммунитет



