

Бюджетное образовательное учреждение Омской области
«Омский авиационный колледж им. Н.Е Жуковского»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Тема: ПИТАНИЕ И ИММУНИТЕТ

Выполнил студент группы ПВ 220
Гвоздий Н. П.

Содержание

№ пп	Наименование	№ слайда
1	Иммунитет и его виды	3,4
2	Как работает иммунная система	5-9
3	Признаки снижения иммунитета	10
4	Причины снижения иммунитета	11-13
5	Роль и влияние питания на иммунитет	14-17
6	Что такое правильное питание	19-24
7	Способы укрепления иммунитета	25
8	Список продуктов, способных повысить иммунитет	26

Иммунитет



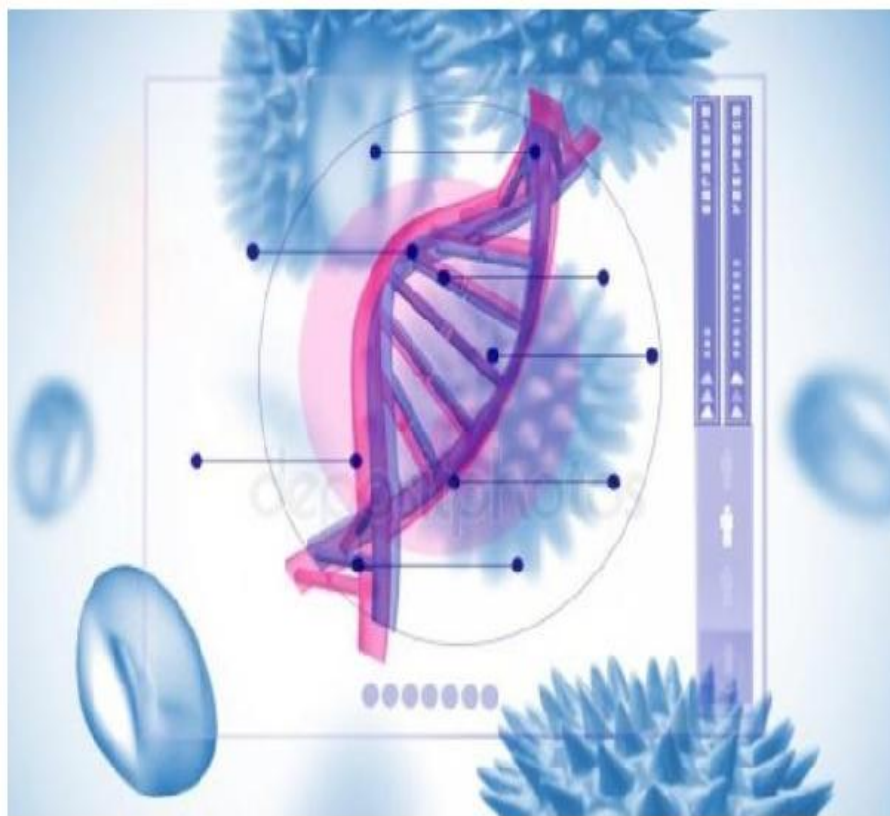
Иммунитет - способность организма защищать собственную целостность и биологическую индивидуальность.

Иммунитет - это невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

Виды иммунитета



«Как работает иммунная система»



Иммунная система

- Иммунная система это совокупность органов, тканей и клеток, работа которых направлена непосредственно на защиту организма от различных заболеваний и на истребление уже попавших в организм чужеродных веществ.



Для осуществления этих функций иммунная система должна:

- своевременно выявлять чужеродные клетки (в том числе, клетки опухоли, бактерии, вирусы и прочее),
- уничтожать их, выводить из организма, хранить память о предыдущих вторжениях, дабы более оперативно реагировать при новой агрессии.



23:49

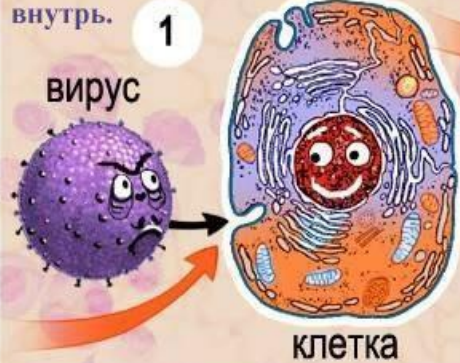
Органы иммунной системы



Bendtzen 2000

MyShared

Вирусы - это симбиоз живой и неживой природы. Чтобы проникнуть в клетку, они контактируют белковыми структурами своей поверхности с рецепторами клетки. Это сбивает клетку с толка и она сама захватывает его внутрь.



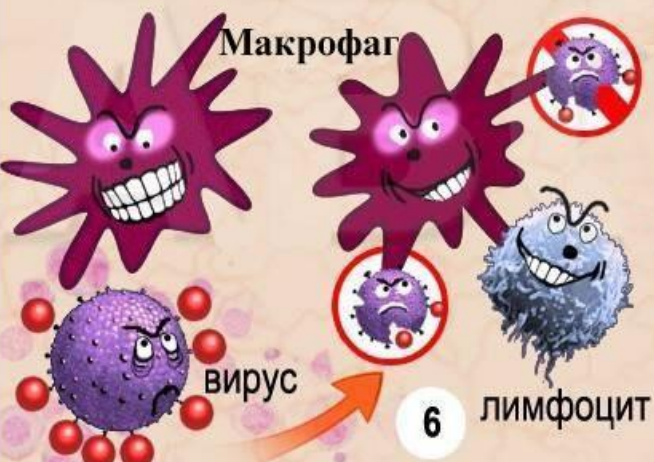
Внутри клетки вирус «скидывает» белки и встраивается в ДНК клетки, вследствие чего информация с ДНК считывается уже вместе с вирусной информацией.



В клетке вирусы размножаются, а затем выходят из клетки в поисках новых жертв, чтобы повторить цикл. Как правило, зараженная клетка после этого погибает.

Когда вирус встроился в ДНК клетки, она начинает работать как огромная фабрика, штампующая бесконечные копии-клоны вируса

FIT4POWER.RU!



5 антитела
Вирусу везет не всегда! И если ему не повезет, то его узнают антитела, задержат его и позовут макрофаги.

Макрофаги поглощают вирус, переваривают его и выставляют его на своей поверхности в упаковке со специальным рецептором. Процесс этот обозвали «презентацией антигена». В дальнейшем лимфоциты смогут легко распознать пришельца.



7
Теперь вирус облеплен антигенами и маркерами, поэтому во время путешествия по организму его узнают все клетки иммунитета и уничтожают его.

Все клетки организма постоянно контролируются лимфоцитами: натуральными киллерами и цитотоксическими Т-лимфоцитами. Они проверяют ДНК клетки, и если он искажен вирусом, то клетку уничтожают.



8
Многие зараженные клетки могут производить интерферон, который делает соседние клетки менее восприимчивыми к вирусу. Таким образом можно остановить распространение даже такой инфекции, как вирусная.

Извините, вирусы не обслуживаются!

Признаки снижения иммунитета

- частые простудные заболевания (более 4–6 раз в год), герпес;
- частые рецидивы хронических заболеваний (к названию какой-то болячки у Вас доктор приписал слово «хронический» или «рецидивирующий»);
- повышенная утомляемость, слабость, вялость, разбитость
- аллергические заболевания;
- и многое другое.

«Причины снижения иммунитета»



Причины:

- ▶ Стрессы
- ▶ Переутомление.
- ▶ Нарушение режима сна.
- ▶ Неправильное питание.
- ▶ Недостаточная физическая активность.
- ▶ Вредные привычки.
- ▶ Инфекционное заболевание.
- ▶ Прием лекарственных средств.
- ▶ Недостаток солнечного света.
- ▶ Неблагоприятные экологические условия.

При соблюдении этих факторов – мы снижаем свой иммунитет, что может привести к серьезным заболеваниям. Поэтому рассмотрим эти случаи по отдельности, чтобы узнать подробнее о снижении иммунитета.

Факторы снижения иммунитета

- «нездоровый» образ жизни (курение, алкоголь, недостаток сна);
- неправильное питание;
- стресс;
- тяжелые физические и умственные нагрузки
- загрязненная окружающая среда;
- частые бактериальные и вирусные инфекции, которые ослабляют организм и истощают иммунную систему;

Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.



Выбор продуктов питания влияет на все без исключения процессы в организме, особенно культура питания влияет на иммунитет и психическое здоровье человека

Питание



Питание и иммунитет



Умеренное употребление кофе стимулирует синтез естественных клеточных киллеров (т.е. клеток, способных уничтожать чужеродные белки) в организме;

При избыточном поступлении цинка в организм выявляется угнетающее его действие на состояние иммунной системы

Ослабляет иммунную систему:

- пища с высоким содержанием рафинированного сахара;
- употребление значительного (более 5 чашек в сутки) количества кофе.
- снижение общего количества белка в рационе питания
- диеты с резким ограничением жиров (способствуют снижению общей сопротивляемости организма к инфекциям
- дефицит витаминов А, В6, Е, аскорбиновой кислоты,
- недостаток селена, который является стимулятором работы иммунной системы (возникают ИДС)
- недостаток железа (снижается защита против инфекционных агентов и опухолевых клеток)
- недостаток цинка (атрофия лимфоидных органов)

Питание и иммунитет 11

ПИЩЕВЫЕ ФАКТОРЫ	ДЕЙСТВИЕ на ИММУННУЮ СИСТЕМУ
Б Е Л О К	Стимуляция всех основных звеньев иммунной системы
ГЛОТАМИН	Увеличивает выработку энергии, IgA в слизистых
ЛИЗИН	Прямое противовирусное действие
ВИТАМИНЫ	Действие на все звенья иммунной системы
БИОЭЛЕМЕНТЫ	Железо, Магний, Медь, Селен, Цинк / дефицит – частые ОРВИ
СЕЛЕН	Синтез антител, активность НК-клеток.
ЦИНК	Увеличивает число НК-клеток, Т- и В-лимфоцитов, синтез антител и ИНТЕРФЕРОНА
ЖЕЛЕЗО	Выработка антител + повышение активности НК-клеток
Витамины С, рибофлавин, фолиевая кислота, В12	Стимуляция выработки ИНТЕРФЕРОНА
Н У К Л Е О Т И Д Ы	Стимулирует клеточный и гуморальный иммунитет + активность клеток-киллеров
ОГРАНИЧЕНИЕ: Тиамин и пантотеновая кислота + избыток железа	Утяжеляют течение вирусных инфекций – важны для репликации вирусов

Что такое правильное питание

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма питательные вещества.



Общие основы правильного питания

1. Пища должна быть свежей;
2. Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным;
3. В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты;
4. Сезонность питания. Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи;
5. Ограничение в питании;
6. Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило;
7. От пищи мы должны получать максимум удовольствия.



Питательные вещества



- Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это белки (строители) (сыр, мясо, рыба, яйца, молоко)
- Другие продукты содержат жиры, которые выполняют защитные функции организма. (масло, орехи, сметана)
- Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мёд, крупы, овощи, фрукты, мука, картофель)

НОРМЫ ПИТАНИЯ



Физиологические нормы питания базируются на основных принципах рационального питания, в частности учении о сбалансированном питании.

ВИТАМИНЫ, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В
НИЧТОЖНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ В ПРОДУКТАХ
ПИТАНИЯ, НО ИМЕЮЩИЕ ОГРОМНОЕ
ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА
ВЕЩЕСТВ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

1. Ожирение.

2. Сахарный диабет.

3. Язва и гастрит

4. Сердечно-сосудистые заболевания

5. Дистрофия

6. Булимия

7. Анорексия и дистрофия

5. Почечная недостаточность



Вывод:

правильное питание –

это важнейшее

и неперемнное

условие нашего

здоровья,

работоспособности,

долголетия.



Способы укрепления иммунитета

- ✓ *Правильное питание*
- ✓ *Витамины и минералы*
- ✓ *Пробиотики (лук, чеснок, лимон)*
- ✓ *Закаливание организма*
- ✓ *Природные средства (травяные чаи)*
- ✓ *Активный образ жизни*
- ✓ *Расслабление*
- ✓ *Борьба с дисбактериозом*
- ✓ *Полноценный сон*



ПОЛЕЗНО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Рыба, мясо
каждый день,
горох или фасоль
раз в неделю

Белки

Орехи,
семечки,
гречка,
бобовые,
хлеб
из муки
грубого
помола,
проро-
щенных
злаков

**Витамины
группы
В**

**Витамин
Е**

Семечки, орехи,
пророщенные злаки,
нерафинированное
растительное масло,
сливочное масло, печень.

Вся ра...
ос...

**Витамин
А**

**Минералы
и
вещества**

**Витамин
С**

че...
петр...
облепиха, кв...

**Выработ...
усиливают кислород...
йогурт, кефир по у...**

