18+



КНИГА О ЗДОРОВЬЕ

ПОВЫСЬТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ

АЛЕКСАНДР НЕЧЕТ

Александр Нечет

Повысьте свой иммунитет

«Издательские решения»

Нечет А.

Повысьте свой иммунитет / А. Нечет — «Издательские решения»,

Надоело подхватывать каждую простуду? «Повысьте свой иммунитет» — короткое практическое руководство из 5 простых шагов: здоровое питание со списком покупок, гигиена, достаточно воды, режим перед сном и управление стрессом. Не заменяет консультацию врача.

© Нечет А.
© Издательские решения

Содержание

Здоровое питание 6
Рыба 7
Чечевица 8
Чеснок 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Повысьте свой иммунитет

Александр Нечет

© Александр Нечет, 2026

ISBN 978-5-0071-7537-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

СОДЕРЖАНИЕ

5 шагов, чтобы избежать простуды и гриппа

Введение
1 Здоровое питание
2 Соблюдайте гигиену
3 Пейте достаточно воды
4 Выработайте режим перед сном
5 Управляйте стрессом

Введение

Иммунная система — ваш главный защитный механизм против таких «захватчиков», как бактерии и вирусы, способные вызвать тяжёлую болезнь. Крайне важно сохранять здоровье в течение всего года и сделать всё возможное, чтобы укрепить иммунитет. Для этого — пять шагов, которые помогут вам не заболеть простудой или гриппом.

ШАГ 1

Здоровое питание

Здоровое питание означает много фруктов и овощей в рационе и достаточное количество воды. Так вы получаете больше питательных веществ и антиоксидантов, которые укрепляют иммунную систему. Особое внимание уделите селену, витаминам Е и С. Селен содержится в орехах (например, бразильских) и в рыбе. Витамин Е можно получить из шпината, семян и арахиса. Витамин С содержится во многих овощах: брокколи, шпинате, цветной капусте, батате. А питьевая вода помогает организму выводить токсины, например бактерии, которые могут вызвать болезнь.

Вот несколько идей для списка покупок:

Рыба

Рыба, и в особенности тунец, — отличный источник селена. Одна унция (около 28 г) тунца даёт примерно 30 мкг селена. Селен — мощный антиоксидант и один из важнейших минералов для здоровья и иммунитета. Рекомендуемая суточная норма для взрослого — 55 мкг селена. В другой рыбе и морепродуктах обычно от 12 до 20 мкг на унцию. Лосось — тоже отличный выбор для иммунной системы. В нём много «полезных жиров» (омега-3), которые, как известно, укрепляют иммунитет и снижают риск сердечных заболеваний.

Чечевица

Если вы веган или вегетарианец, чечевица — отличная замена рыбе. Одна чашка чечевицы содержит около 6 мкг селена. Это также хороший источник веществ, поддерживающих иммунитет, клетчатки и белка.

Чеснок

Ещё один овощ, влияющий на иммунную систему подобно цинку, — чеснок. По данным некоторых исследований, чеснок способен не подпускать простуду. Некоторые исследования даже показывают, что люди, живущие с онкологическим заболеванием, смогли укрепить иммунитет, увеличив потребление чеснока.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.