

## **Овощи и фрукты для укрепления иммунитета**

Зима традиционно ассоциируется с повышенной вероятностью простудных заболеваний, таких как грипп и острые респираторные вирусные инфекции. Чтобы защитить себя и свою семью от болезней, важно поддерживать иммунитет, обеспечивая организм необходимыми веществами.

Один из лучших способов сделать это – включать в рацион свежие овощи и фрукты. Они содержат большое количество витаминов, минералов и антиоксидантов, которые помогают организму бороться с инфекциями и восстанавливаться после болезни.

Вот некоторые из наиболее полезных продуктов для укрепления иммунной системы:

**Цитрусовые** Апельсины, мандарины, лимоны и грейпфруты богаты витамином С, который помогает укрепить иммунную систему. Витамин С также способствует выработке коллагена, необходимого для здоровья кожи и слизистых оболочек, защищающих организм от инфекций. Также витамина С много в болгарском перце.

**Зеленые овощи** Шпинат, капуста брокколи и брюссельская капуста – отличные источники витамина А, важного для поддержания здоровья кожи и слизистой оболочки дыхательных путей. Эти продукты также содержат фолиевую кислоту, необходимую для нормального функционирования клеток крови и синтеза ДНК.

**Чеснок и лук** Известные иммуномодуляторы, обладают сильными антибактериальными свойствами благодаря содержанию фитонцидов. Они помогают предотвратить развитие бактериальных инфекций и поддерживают здоровье кишечника, играющего важную роль в поддержании общего состояния здоровья и крепкого иммунитета.

**Морковь, тыква, свекла** Богаты бета-каротином, предшественником витамина А. Этот антиоксидант защищает кожу и слизистые оболочки от

повреждений, способствуя повышению сопротивляемости организма различным инфекциям.

### **Как правильно употреблять овощи и фрукты**

- Для достижения максимального эффекта включайте разнообразные свежие овощи и фрукты в ежедневный рацион.
- Старайтесь распределять их равномерно в течение дня.
- Предпочитайте свежие продукты замороженным или консервированным, хотя и они лучше, чем ничего.
- Избегайте чрезмерной тепловой обработки, поскольку она разрушает многие полезные вещества.

Включив в рацион перечисленные выше продукты, вы сможете повысить защитные силы своего организма. Будьте здоровы!