

В осенний период иммунитет нашего организма подвергается большей нагрузке, чем летом: снижение температуры воздуха, затяжные дожди, сокращение длины светового дня, перестройка на зимний режим, для школьников, студентов, учителей, преподавателей – новый учебный год. Всё это является стрессом для организма, вызывает дефицит витаминов, особенно водорастворимых витаминов группы В. Даже в условиях достаточного количества необходимых продуктов.

Витамины группы В улучшают иммунитет, что особенно необходимо при физическом стрессе, например, после операции или травмы.

Если уровень этих витаминов падает, заметно снижается способность организма вырабатывать антитела для борьбы с инфекциями, и организм становится жертвой многочисленных инфекций. Именно витамины группы В играют ключевую роль в распознавании болезнетворных бактерий, вирусов и чужеродных раковых клеток.

Дефицит фолиевой кислоты (витамин В9) снижает реакцию иммунитета на инородные факторы.

Дефицит пантотеновой кислоты (витамин В5) и рибофлавина (витамин В2) замедляет выработку антител для борьбы с инфекциями.

Организм должен иметь достаточно пиридоксина (витамин В6), чтобы выработать нужное количество новых иммунных факторов в тот момент, когда пришёл сигнал о внедрении в него чужеродных элементов. Витамин В6 помогает копированию генетической последовательности, которая должна перейти от любой иммунной клетки к её копии.

Дефицит цианокобаламина (витамин В12) уменьшает мощность реакции иммунитета и слегка снижает его способность бороться с чужеродными клетками.

Почти все мы страдаем от дефицита витаминов группы В. Это связано с тем, что в основном они находятся в ростках и оболочках семян злаковых, которые удаляются в процессе промышленной очистки при производстве круп и муки. Например, в 1 г пшеничных зёрен содержится 3,5 мкг витамина В1, а в пшеничной муке его всего лишь 0,8 мкг.

Ливер (печень, почки и сердце животных), семечки, орехи, бобовые, пророщенная пшеница, неочищенный бурый рис, греча, пшено, ржаной хлеб, хлеб из цельного пшеничного зерна необходимы нам ежедневно, потому что тоже в изобилии содержат витамины группы В.

В поддержании баланса витаминов группы В важную роль играет здоровье кишечника и наличие в нём кишечной микрофлоры (полезных бактерий – пробиотиков). Именно пробиотики участвуют в синтезе витаминов группы В, а также витамина К, защищают пищеварительный тракт от вредных бактерий и грибов, ускоряют всасывание кальция, магния и железа, что благотворно влияет на иммунитет.

Пробиотики можно ввести в организм, употребляя в пищу бобовые (фасоль, горох), спаржу, овёс, бананы, ягоды, топинамбур, специальные биологически активные добавки. Эти продукты также улучшают состав и биологическую активность кишечника.

Продукты с высоким содержанием жиров и сахара усиливают рост вредных микроорганизмов в кишечнике и приводят к ослаблению иммунитета и здоровья.

Чтобы поддерживать микрофлору кишечника, недостаточно вводить только пробиотики. Необходимы питательные вещества, которые стимулируют рост и/или биологическую активность кишечной микрофлоры, поддерживают её нормальный состав (пребиотики).

В первую очередь необходимы пищевые волокна. Они не перевариваются организмом, но перерабатываются микрофлорой кишечника и оздоравливают её. Пребиотики содержатся в натуральном йогурте, ферментированных продуктах (квашенная капуста, капуста кичхи), зелёном чае, кефире, сырах (гауда, моцарелла, чеддер), пахте мисо. Также существуют специальные биологически активные добавки в виде таблеток, капсул, или жидкостях. Такие добавки содержат живые полезные бактерии:

лактобактерии, бифидобактерии, пропионовокислые бактерии, стрептококки термофильные, бактерии рода лактококки, спорообразующие бактерии из рода бацилус.

Следует помнить, что, как и любое чрезмерное и неконтролируемое употребление определённого вида продуктов или биологически активных добавок приводит к сбоям в работе микрофлоры кишечника и всего организма в целом. Особенно противопоказаны такие БАДы детям без назначения врача, людям с синдромом избыточного бактериального роста, взрослым с тяжёлыми заболеваниями или нарушениями иммунной системы.

Как показывают анонимный опрос и ежегодный мониторинг питания и заболеваемости жителей Республики Алтай, в рационе наших земляков преобладает углеводная пища, особенно среди молодёжи и трудоспособного населения, фастфуд (который богат жирами и «быстрыми» углеводами), питание нерегулярное, многие не придерживаются правильного режима и рациона. Болезни органов пищеварения и обмена веществ остаются в лидерах (3-4, а в отдельных районах 2-3 места после заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем), особенно среди детей, подростков, студенческой молодёжи. Последние несколько лет наблюдается рост ожирения среди детей и взрослого населения трудоспособного возраста.

Если для детей родители стараются сделать питание разнообразным и придерживаться определённого режима, то своё питание сводят к принципу «лишь бы покушать и не быть голодным».

Уважаемые земляки! Призываем вас уделить больше внимания своему питанию и питанию ваших близких, ведь от него зависит не только иммунитет, но и все обменные процессы в организме.