

## 8. Чай



Чаят съдържа аминокиселини, които подпомагат имунната система и я поддържат силно активна. Това се дължи на определена съставка, L-теанин, която присъства във всички видове чай. Зеленият чай е мощен източник на антиоксиданти, наречени полифеноли – особено катехини. Необходимо е да знаете, че когато приемате зелен чай, не бива да консумирате мляко в следващите час-два, тъй като белтъците в млякото се свързват с катехините и пречи на антиоксидантните му свойства.

## 9. Гъби



За да може организмът да се бори с атакуващите го инфекции, той трябва да получава храни, които могат да повишат активността и да усилят синтеза на бели кръвни клетки. Гъбите са именно такава храна. Според редица проучвания те подсилват имунната функция и са подходящи и за хора, страдащи от ракови заболявания.

## 10. Пилешко месо



Пилешкото месо е богато на белтъчини и селен, който е минерал с жизненоважно значение за развитието и правилното функциониране на белите кръвни клетки.

## 11. Свинско месо



Богат източник е на витамин В6, който подпомага функцията на имунната система. 100 грама свинско печено месо ще осигури една трета от дневните нужди за повечето възрастни от този витамин.

## 12. Вино



Чаша червено вино може да помогне на тялото да се справи с някои потенциално застрашаващи здравето чужди елементи. Някои компоненти на виното са от полза за унищожаване на някои бактерии като салмонела. Все пак е необходимо внимание – по-голямото количество може да предизвика обратния ефект. Една чаша на ден е напълно достатъчна за поддържане на имунната функция.

# Храни за силна имунна система



## 1. Ярκο оцветени зеленчуци



Яркозелени, жълти и оранжеви зеленчуци съдържат антиоксиданти, които помагат за поддържане на имунната защита. Подходящи зеленчуци са чушки, домати, моркови, цвекло и тиква. Чушките, в частност съдържат ликопен - каротеноид, който намалява риска от рак; бета-каротен, който се превръща във витамин А и зеаксантин, който предотвратява макулна дегенерация и катаракта.

Зелените листни зеленчуци са богат източник на фолиева киселина, която също има отношение към имунната система.

## 2. Ядки



Ядките са богати на антиоксиданти и витамини, а също така, съдържат голямо количество цинк. Бадемите са богати на витамин Е, а неговият недостиг в организма може да наруши способността на имунната система да се бори с инфекциите. Яжте шепа бадеми всеки ден, за да запазите имунната система силна целогодишно!

## 3. Плодове

Добре известно е, че витамин С се съдържа в плодовете в особено висока концентрация. Тъмните плодове в частност, са богати на биофлавоноиди, които имат мощно антиоксидантно действие и атакуват вредните свободни радикали, предизвикващи болестотворни промени в клетките. Препоръчва се горските плодове да се консумират смесени, тъй като взаимно подсилват действието си, а са и много вкусни.

Гуава, портокали и лимони са сред плодовете изключително богати на витамин С, който е естествен антиоксидант и помага на левкоцитите да реагират бързо на инфекции. Гуавата съдържа и много фибри, които имат защитна роля срещу висок холестерол и сърдечни заболявания.



## 4. Ленено семе

Лененото семе съдържа алфа-линоленова киселина, омега-3 мастни киселини и фитоестрогени, наречени лигнани – всички тези съставки са важни за имунния отговор.



## 5. Шоколад



Мнозина смятат, че шоколадът е нездравословна храна. Може би не! Какаото е добър имуностимулатор, а шоколадът със сигурност съдържа какао. Ако се намали приема на захар и мазнини, какаото може да увеличи добрия холестерол и да понижи риска от сърдечносъдови заболявания. Чаша горещ шоколад може да бъде много вкусен имуностимулатор, просто не добавяйте захар!

## 6. Рибa



Рибите са чудесен източник на омега-3 мастни киселини, а много хора изпитват недостиг от тях. Цинкът е друга полезна съставка в рибата. Той помага в изграждането на клетките и играе роля на катализатор при имунните реакции. Нашите тела не могат сами да произведат цинк, затова трябва да го набавяме чрез храната. Раци, стриди и нетлъстото месо друг източник на цинк.

## 7. Кисело мляко



Киселото мляко е натурален източник на полезни бактерии за тялото ни (пробиотици). Живите култури в киселото мляко може да помогнат за предотвратяване на простудните заболявания като укрепва белите кръвни клетки и помага за производството на антитела. Смята се, че киселото мляко стимулира производството на интерферон – компонент, който повишава функционирането на имунната система. Някои изследвания сочат, че ежедневната консумация на кисело мляко значително понижава риска от вагинална инфекция при жените. Чаша кисело мляко на ден може да предотврати настинки, сенна хрема и диария.