



ЗДОРОВЬЕ

ПИТАНИЕ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

*при
пониженном
иммунитете*



Здоровье и питание

Ирина Зайцева

**Лечебное питание при
пониженном иммунитете**

«РИПОЛ Классик»

2011

Зайцева И. А.

Лечебное питание при пониженном иммунитете /
И. А. Зайцева — «РИПОЛ Классик», 2011 — (Здоровье и
питание)

Слабость, сонливость, апатия, плохой аппетит, ухудшение состояния кожи, волос и ногтей – все это может быть признаком пониженного иммунитета. В наши дни подобное явление не редкость. Стрессы и большое количество дел не оставляют времени на полноценный отдых. В результате многие люди питаются преимущественно едой быстрого приготовления, которая не содержит никаких полезных для организма веществ, спят по 5–6 часов в сутки, в то время как для хорошего самочувствия требуется, как минимум, 8. А регулярное посещение врача для большинства жителей мегаполисов – это что-то из разряда фантастики. О том, что нужно делать для повышения иммунитета и укрепления здоровья, вы узнаете на страницах данной книги.

Содержание

Введение	5
Причины низкого иммунитета	7
Неправильное питание	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ирина Зайцева

Лечебное питание при пониженном иммунитете

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Слово «иммунитет» произошло от латинского *immunitas* и имеет значение «освобождение», «избавление». Иммуитет – это способность организма формировать защиту от вредных агентов. Благодаря ему организм борется с болезнью и выздоравливает (нередко даже без применения лекарственных препаратов). Многими инфекционными заболеваниями человек болеет только раз в жизни, после чего становится невосприимчив к ним. К таким болезням относятся краснуха и корь.

Иммунная система распознает и блокирует любой патологический процесс в организме человека. Снижение защитных сил приводит к продолжительным инфекционным заболеваниям, нарушениям работы желудочно-кишечного тракта, а также к обострению хронических заболеваний.

Пониженный иммунитет не лучшим образом отражается на внешнем виде, трудоспособности и личной жизни человека. Иными словами, он приносит массу неудобств и переживаний. Это состояние организма проявляется не только в слабости и сонливости. Оно отражается на работе всех систем и органов. Человек ощущает подавленность из-за плохого самочувствия, у него часто повышается температура тела, цвет лица становится бледным и нездоровым, волосы тускнеют, ногти ломаются, десны кровоточат и воспаляются. Это далеко не полный перечень проблем, с которыми неизбежно сталкиваются люди при пониженном иммунитете.

Как же контролировать свой иммунитет? Для этого необходимо регулярно сдавать специальный анализ крови. Он распространен в современной медицине и представляет собой исследование, результаты которого позволяют оценить общее состояние организма и его защитные реакции. В ходе анализов исследуется широкий спектр параметров иммунной системы.

Такие анализы назначает врач. Их количество зависит от общего самочувствия пациента, наличия заболеваний и некоторых других факторов.

Правильное питание, отсутствие вредных привычек, регулярные спортивные тренировки, сведение к минимуму стрессовых ситуаций – все это необходимые условия для высокого иммунитета и хорошего самочувствия.

Как укрепить иммунитет с помощью правильного питания? Очень просто: нужно исключить (или свести к минимуму) употребление вредных продуктов и заменить их полезными.

Как известно, длительная термическая обработка продуктов в значительной степени снижает количество содержащихся в них витаминов и микроэлементов. Поэтому специалисты в области здорового питания рекомендуют готовить пищу в пароварке или духовке. По возможности нужно есть больше кисломолочных продуктов, круп, морской рыбы и морепродуктов, свежей зелени, сырых овощей, фруктов и ягод. Рецепты приготовления блюд из этих продуктов представлены в данной книге.

Помимо этого, на страницах издания вы найдете полезную информацию о причинах и признаках снижения иммунитета, роли витаминов, микроэлементов и других веществ в работе организма, а также общие рекомендации, которые помогут вам сохранить свое здоровье и укрепить.

Причины низкого иммунитета

Если в созревании, дифференцировке, функциональном состоянии и количестве клеток, которые участвуют в иммунном ответе, происходят нарушения, то развиваются иммунодефицитные состояния. Это может быть предопределено генетически или возникнуть в результате воздействия химических веществ, ионизирующего излучения, возбудителей инфекций и других вредных для здоровья факторов. Нарушения в работе иммунной системы опасны тем, что они ухудшают общее состояние организма и самочувствие, обостряют течение любых заболеваний, снижают работоспособность и могут привести к серьезной патологии.

Имунодефициты делятся на 2 группы:

- первичные;
- вторичные.

К первой группе относятся врожденные, обусловленные генетически иммунодефицитные состояния. Они связаны с недостаточностью клеточного иммунитета. Первичный иммунодефицит развивается на фоне дефектов дифференцировки стволовых клеток, ограниченного образования нормальных стволовых клеток, а также отсутствия продуктов гистосовместимости. Наличие иммунодефицита, относящегося к первой группе, дает о себе знать такими синдромами, как дефицит антител, Т-лимфоцитов, дефекты фагоцитов, молекул адгезии и т. д.

Существует более 40 типов первичных иммунодефицитных состояний, которые в большинстве случаев диагностируются в детском возрасте.

Имунодефициты второй группы развиваются на фоне облучения, применения химических препаратов, ВИЧ-инфекции, вирусных и паразитарных воздействий. Кроме того, они могут быть связаны с патологиями внутренних органов, например с сахарным диабетом, болезнями почек, печени, пищеварительной системы, а также с онкологией.

В случае острого инфекционного процесса может развиваться транзиторный иммунодефицит, который длится до 3–4 недель и проявляется лимфопенией и снижением количества антител в сыворотке крови. В результате этого процесса после инфекционного заболевания у больного может произойти повторное инфицирование с осложнениями. В таких случаях врач назначает иммуностимулирующие лекарства.

В ходе многочисленных исследований в данной области был сделан вывод, что иммунная система непосредственно участвует в процессах, определяющих предрасположенность или нечувствительность организма к инфекционным, а также к некоторым соматическим, эндокринным и неврологическим заболеваниям.

Другими факторами приобретенных иммунодефицитных состояний являются:

- неправильное питание (несбалансированная диета, в результате которой организму не хватает необходимых веществ для поддержания иммунитета, а также переедание, оказывающее неблагоприятное воздействие на все системы организма, в том числе и на иммунную);
- дисбактериозы, которые нередко являются следствием неправильного питания и бесконтрольного приема антибиотиков;
- физические и психические перегрузки;
- вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем, наркомания);
- бесконтрольный прием лекарственных препаратов;
- воздействие ксенобиотиков и ультрафиолетовых лучей;
- регулярное и длительное воздействие электромагнитного и ионизирующего излучения (бытовые электроприборы, компьютер, телевизор и др.);
- оперативное вмешательство;
- удаление или снижение деятельности органов, являющихся частью иммунной системы (селезенка, лимфатические узлы, костный мозг);

- **ГИПОДИНАМИЯ.**

Неправильное питание

Иммунная система – сложный комплекс органов, тканей, клеток и веществ. По сравнению с другими системами, она быстрее осуществляет белковый и клеточный обмены. Каждый день ее клетки должны регенерировать, синтезировать иммуноглобулины, комплемент, ферменты и т. д. Поэтому иммунная система в большей степени, чем другие, нуждается в поступлении аминокислот для синтеза белков, жиров и углеводов, что необходимо для энергообеспечения. Для ее нормального функционирования требуется сбалансированное питание, обеспечивающее поступление в организм всех необходимых ему веществ.

Аминокислоты

Если вы обратитесь к врачу с жалобами на плохое самочувствие и в результате анализов выяснится, что у вас пониженный иммунитет, то первое, о чем вас спросят, – полноценен ли ваш рацион. На сегодняшний день существует множество диет, исключающих определенные продукты. Такие системы питания используются как для коррекции фигуры, так и для «улучшения» здоровья. Один из принципов многих диет – исключение мяса. Но так ли это полезно, как кажется на первый взгляд?

Для нормального функционирования иммунной системе необходим полноценный белок в достаточном количестве, так как она использует его компоненты (аминокислоты) для синтеза иммуноглобулинов и комплемента. Без аминокислот невозможно образование иммункомпетентных клеток (нейтрофилов и макрофагов), которые фагоцитируют бактерии и остатки собственных старых клеток. Кстати, период существования последних составляет 12 часов, а это значит, что организм должен заменять их ежедневно.

В случае белковой недостаточности иммунной системе негде взять вещества, необходимые для перечисленных целей. Белковая и энергетическая недостаточность усиливается на фоне инфекционных заболеваний, травм, онкологии, нарушения работы пищеварительной системы и сопровождается нарушением усвоения питательных веществ.

Наиболее частые причины белковой недостаточности – жесткие диеты (в частности, вегетарианство), направленные на снижение массы тела, а также нервная анорексия – заболевание, сопровождающееся расстройством приема пищи и патологическим страхом набора веса у больного.

Белковая и белково-энергетическая недостаточность особенно опасна для Т-клеточной системы. При нарушении ее работы развиваются оппортунистические инфекции, вызванные бактериями, вирусами, простейшими и грибами. Если иммунная система функционирует нормально, то инфекция не вызывает заболевания, а иммунодефицитное состояние предоставляет патогенным микроорганизмам благоприятную среду для инфицирования.

Важно не только достаточное поступление белка, но и сбалансированность его состава. В зависимости от количества и соотношения поступающих в организм аминокислот белки делятся на полноценные и неполноценные. К первым относятся белки животного происхождения. Они содержатся в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Что касается растительного белка, то он является неполноценным и хуже усваивается человеческим организмом. Усвоение растительного белка можно улучшить, если употреблять его вместе с животным (мясо или рыба в сочетании с овощами).

Сторонникам вегетарианского питания специалисты рекомендуют вводить в рацион молочные продукты и яйца, а также принимать биологически активные добавки, в состав которых входят незаменимые аминокислоты.

Особенно важна для работы иммунной системы аминокислота глутамин. Она выполняет 2 функции, которые в равной степени необходимы для поддержания иммунитета. Глутамин

является наилучшим энергетическим источником для профилирующих клеток. Он дает организму энергию практически наравне с глюкозой.

Глутамин поддерживает нормальное состояние слизистой оболочки кишечника, предотвращает ее атрофию и препятствует проникновению в организм кишечных бактерий, эндогенных и экзогенных токсических веществ. Помимо этого, он является поставщиком азота, участвующего в синтезе белков, ДНК и РНК. Когда иммунной системе приходится напряженно работать (при стрессах, травмах, ожогах, оперативных вмешательствах, тяжелых инфекционных заболеваниях), потребность в глутамине возрастает. Основными источниками этой аминокислоты являются шпинат и зелень петрушки.

Витамины

Любые витамины в большей или меньшей степени необходимы для нормального функционирования иммунной системы. Наиболее важные из них – витамины С и А.

Известно, что витамин С является эффективным помощником организма при вирусных инфекциях. Он усиливает синтез стероидных гормонов, активизирует макрофаги и индукцию эндогенного интерферона.

Некоторые специалисты настоятельно рекомендуют принимать аскорбиновую кислоту в большом количестве. При химиотерапии, которая проводится онкологическим больным, в целях повышения иммунитета назначается по 5 г витамина С ежедневно в течение 2 недель.

Его также рекомендуют для профилактики вирусных, бактериальных и микоплазменных инфекций. Для достижения максимального эффекта нужно принимать витамин С по определенной схеме, которая назначается лечащим врачом.

В осенне-зимний период, когда повышается вероятность вирусных заболеваний, рекомендуется употреблять как можно больше продуктов, богатых витамином С (шиповник, сладкий перец, цитрусовые, зелень, капусту и др.). Много этого витамина содержится в киви. Кроме того, в этом фрукте есть натуральные консерванты, препятствующие разрушению данного витамина.

Витамин А влияет на гуморальный иммунитет, который защищает организм от бактерий, находящихся в крови и внеклеточном пространстве. Основу гуморального иммунитета составляет взаимодействие антител с антигенами.

Кроме того, витамин А защищает и укрепляет слизистые оболочки дыхательных и мочевыводящих путей, органов желудочно-кишечного тракта, предотвращая проникновение инфекционных и вирусных агентов. Он эффективен в борьбе с детскими инфекциями, респираторными заболеваниями, осложнениями кори, бронхитом и воспалением легких.

Витамин А в большом количестве содержится в и свиной говяжьей печени, сливочном масле, печени трески, рыбой икре и яйцах.

Минеральные вещества

Минеральные вещества не менее важны для нормальной работы иммунной системы, чем другие элементы. В частности, это относится к селену и цинку.

Селен связан с витамином Е. В совокупности они поднимают титр антител, защищают биологические мембраны от разрушительного влияния свободных радикалов. При недостатке селена происходит подавление лимфоцитарного ответа, а также снижение фагоцитарной активности и внутриклеточной киллерной активности полиморфноядерных лейкоцитов. Им богаты морская рыба, креветки, кальмары, крабы, мясо, яйца, говяжья и свиная печень, дрожжи. Что касается содержания селена в растительных продуктах, то оно зависит от его количества в почве, на которой они выросли. Согласно исследованиям, большинство регионов имеют почву, бедную селеном.

Другое минеральное вещество – цинк – поддерживает функцию тимуса, участвует в развитии и пролиферации Т-лимфоцитов. При его недостатке организм плохо сопротивляется инфекциям. Пища, богатая цинком, а также биологически активные добавки, содержащие его, усиливают иммунные реакции.

Хорошо усвояемый цинк содержится в мясе, субпродуктах и яйцах. Он также присутствует в бобовых, которые для лучшей усвояемости необходимо сочетать с дрожжевым хлебом.

Фитонциды

Фитонциды – это летучие вещества, обладающие выраженной противовирусной и антибактериальной активностью. Богаты ими чеснок, репчатый и зеленый лук, хрен, редька, редис и др. Использовать их в качестве профилактического средства от простудных заболеваний не всегда удобно из-за резкого запаха, однако от него можно избавиться, пожевав лимонную кожуру или веточки петрушки. Кроме того, магазины и аптеки предлагают широкий ассортимент освежителей полости рта, которые успешно борются с резкими «ароматами» названных источников полезных веществ. Альтернативой натуральным продуктам являются биологически активные добавки, капсулы в которых покрыты специальной оболочкой из хлорофилла, снижающей интенсивность запаха.

Фитонциды содержатся также в цитрусовых (особенно много их в цедре).

Пищевые волокна и кисломолочные продукты

Компоненты пищевых волокон (камеди, пектин, лигнин, гемицеллюлоза, инулин) – вещества, участвующие в размножении и жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры, которая, в свою очередь, выполняет ряд важных функций. Она ускоряет процесс созревания лимфоидного аппарата кишечника, подавляет рост патогенных бактерий, участвует в разрушении и выведении токсичных продуктов, а также снижает вероятность возникновения аллергических реакций.

Именно поэтому специалисты в области здорового питания рекомендуют пополнять свой рацион продуктами, содержащими пищевые волокна.

Существенную поддержку иммунитету оказывают кисломолочные продукты, поскольку в их состав входят представители полезной микрофлоры. Однако при их покупке необходимо обращать внимание на срок годности – если он не превышает 7 дней, то кефир, ряженка или творог могут по праву считаться источниками полезных бактерий. Если же продукт может храниться до одного месяца, то будьте уверены: живых бактерий там нет или их количество минимально.

Биологически активные добавки (БАДы)

Сегодня отечественные или импортные биологически активные добавки можно купить в каждой аптеке. Реклама уверяет нас в том, что, принимая чудодейственные таблетки каждый день, мы без труда восполним недостающие организму питательные вещества. Но так ли это на самом деле?

Чтобы ответить на этот вопрос, нужно сначала рассказать о том, что представляют собой БАДы. Они являются природными (или идентичными природным) биологически активными веществами, которые получают из растительного, животного или минерального сырья либо путем микробиологического или химического синтеза.

БАДы можно употреблять вместе с продуктами питания (о чем написано на упаковке) или принимать самостоятельно в виде порошка, капсул, таблеток и т. д. Все биологически активные добавки условно разделяют на 3 группы:

- нутрицевтики;
- парафармацевтики;

- пробиотики.

Нутрицевтики – это продукты, в состав которых входят минеральные вещества, витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, бета-каротин и др., участвующие в биохимических и функциональных процессах, происходящих в организме. В случае их недостатка происходит сбой этих процессов, за которым следуют снижение иммунитета, синдром хронической усталости, ухудшение умственной деятельности и работоспособности. Перечисленные состояния являются факторами, предрасполагающими к развитию многих заболеваний.

Парафармацевтики – продукты, в которых содержатся биофлавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты и др., оказывающие положительное воздействие на функции определенных органов и систем. К этой группе относятся биологически активные добавки, приготовленные на основе элеутерококка и женьшеня, стимулирующие иммунитет и улучшающие общее самочувствие. Парафармацевтики близки к лекарственным препаратам, но при этом дозы действующих компонентов в них не превышают суточной нормы, которая должна поступать с пищей. Кроме того, активные вещества парафармацевтиков в большинстве случаев являются естественными компонентами обычного здорового рациона.

Пробиотики – продукты, предназначенные для нормализации кишечной микрофлоры. По данным исследований, у 70 % населения планеты ее состав нарушен. Наиболее распространенные причины этого – неправильное питание (в частности, недостаток в пище растительных волокон) и гиподинамия. Патологические изменения микрофлоры кишечника проявляются дискомфортом в пищеварительной системе (брожение, метеоризм, запоры и т. д.). Однако неприятные ощущения, которые всегда сопровождают дисбактериоз, являются не самым страшным его последствием. Нередко он приводит к более серьезным заболеваниям, в том числе и к онкологии. Чтобы отрегулировать работу кишечника, его нужно «заселить» полезными бактериями. Именно для этой цели предназначены БАДы-пробиотики. Они выпускаются в форме таблеток и порошков, а также добавляются в некоторые продукты питания в процессе их приготовления (например, в так называемые живые кисломолочные продукты). При покупке пробиотических кисломолочных продуктов специалисты рекомендуют руководствоваться правилом: чем меньше срок их хранения (как правило, 3–4 дня), тем они полезнее.

Нужны ли биологически активные добавки современному человеку

Успех и благополучие в различных сферах жизни, высокая работоспособность, отличное настроение, бодрость – все это недостижимо, если у человека слабое здоровье. Основная наша задача – не ухудшить, а улучшить состояние своего организма, а значит, и качество жизни. Но какое отношение к этому имеют биологически активные добавки? Для начала немного фактов. Согласно исследованиям, еще 15–20 лет назад пик здоровья населения России приходился на возраст 25 лет, а сегодня этот показатель составляет 13–14 лет. Таким образом, получается, что, не достигнув совершеннолетия, современный человек приобретает заболевания, требующие серьезного лечения. По мнению специалистов, одной из причин этого является нехватка витаминов и минеральных веществ в пище, а также вредные привычки и нездоровый образ жизни.

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.