

**Уважаемые коллеги,**

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 3 июля по 9 июля проводятся мероприятия, посвященные «Неделе сохранения иммунной системы» в честь Всемирного дня борьбы с аллергией - 8 июля.

**Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:**

Факторы, влияющие на снижение иммунитета:

1. Употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности.
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон.
3. Окружающая среда.
4. Неправильное питание.

- Иммунная защита напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

- существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма - лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**