

Уважаемые коллеги,

согласно плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год с 24 февраля по 2 марта проводятся мероприятия, посвященные Неделе поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта).

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- иммунная защита организма 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.
- людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка.