



На самоизоляции иммунитет можно укрепить, следуя принципам правильного питания и включив в рацион яйца, рыбу и морепродукты. Об этом заявила гастроэнтеролог и диетолог Ирина Потянова.

"Белок обеспечивает поставку иммуноглобулинов (антител), системы комплемента (разрушающей патогены), интерферонов (разрушающих вирусы), белков главного комплекса гистосовместимости и белков структуры лимфоцитов", - процитировали слова врача в "РИА Новости".

По ее словам, в рацион необходимо добавить яйца, мясо, рыбу и морепродукты, полезно будет употреблять растительный белок - бобовые, гречу, масла. Так организм будет получать все необходимые аминокислоты.

Жиры также полезны для иммунитета.

"Жирные кислоты входят в состав мембраны клетки, обеспечивая ее прочность и текучесть. Чем прочнее мембрана, тем сложнее вирусу вторгнуться вглубь клетки и начать в ней размножаться. Кроме того, из жиров образуется холестерин, а из него - кортизол, который очень важен для нормальной работы иммунной системы", - отметила диетолог, подчеркнув пользу жиров, содержащихся в яйцах, жирной рыбе, авокадо, оливках и орехах.

Количество углеводов Потянова призвала ограничить из-за содержащегося в них сахара, который способствует активации размножения вирусов и других микроорганизмов.

Залогом хорошего самочувствия врач назвала не только хорошее питание, но и отсутствие стресса, который ведет к истощению надпочечников, и полноценный сон.