**Можно ли укрепить иммунитет за счет питания**

**Поясняет Михаил Лебедев, ведущий эксперт, руководитель группы научной и информационной поддержки лечебно-профилактических учреждений Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.**

Сами понятия «сильный иммунитет / слабый иммунитет» не совсем корректны – ведь иммунная система человека сложна, многообразна и крайне устойчива. Поэтому иммунитет не нужно «поддерживать» и тем более искусственно его «укреплять». Главное – не вмешиваясь в его работу, создать условия для его нормального функционирования.

Тем не менее в осенне-зимний период может отмечаться временное ослабление иммунной защиты и, соответственно, повышение восприимчивости к инфекционным болезням. Именно поэтому это время и считается «сезоном вирусов и простуд». На состояние иммунной защиты также негативно влияют пожилой возраст и сопутствующие хронические заболевания (сердечно-сосудистые, сахарный диабет и другие).

Основное условие «поддержки иммунитета» в нормальном рабочем состоянии – здоровый образ жизни, важнейшей составной частью которого является полноценное питание. При сбалансированном рационе человеческий организм вполне способен получать большую часть необходимых биологически активных веществ из продуктов питания.

Хороший источник витаминов зимой – сезонные овощи: белокочанная капуста, тыква, кабачки, репа, свекла, морковь, репчатый лук, чеснок, картофель и другие. Витамина С много в цитрусовых, квашеной капусте и моченых яблоках.

В разгар простудных заболеваний не следует забывать и о разнообразных витаминных напитках, которые особо придутся по вкусу детям. Это могут быть облепиховый чай с имбирем, компот из черной смородины, сбитень с брусникой, чай с кедровыми орешками, клюквенный пунш, компот из фейхоа и айвы, узвар из сухофруктов с медом и чабрецом, чай с калиной и лимоном.

Нужно ли дополнительно принимать витамины, витаминные комплексы и БАДы? Следует учитывать, что в состав многочисленных поливитаминных комплексов БАДов входит большое количество витаминов и микроэлементов, зачастую разнонаправленного действия. В результате некоторые витамины и микроэлементы усиливают действие друг друга, а другие, наоборот, друг другу мешают. В некоторых случаях витамины и минералы вообще не усваиваются организмом по отдельности.

Поэтому прежде чем профилактически принимать такие «общеполезные» комплексы, необходимо разобраться, каких витаминов не хватает организму. А для этого нужно определить их уровень с помощью лабораторных исследований. Помните, что подобрать биологически активную добавку, необходимую именно в конкретном случае, может только врач.

[www.здоровое-питание.рф](http://www.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/) *Статью подготовила по материалам информационной платформы Роспотребнадзора Екатерина Ягупова.*

.