

*Надо знать*

## Чем укрепить иммунитет

**10 полезных продуктов, которые всегда должны быть на кухне:**

- 1. Мед.** Он укрепляет иммунитет и является лучшим источником энергии.
- 2. Бананы.** В них много калия, который помогает мышцам оставаться сильными. Кроме того, в бананах содержатся кальций, магний, натрий, витамины группы В, которые благотворно влияют на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, снижают риск возникновения инфаркта и инсульта.
- 3. Геркулес.** Он очищает сосуды и помогает в лечении заболеваний желудка и кишечника. При этом геркулес содержит минимальное количество калорий.
- 4. Шпинат.** В нем есть витамины А и С, антиоксиданты. А также – витамин К, который относится к группе жирорастворимых, гидрофобных витаминов, необходимых для синтеза белков, и железо, которое поможет увеличить мышечную массу.
- 5. Оливковое масло.** В нем содержится большое количество витамина Е, который участвует в процессе усвоения витаминов А и К. Это масло способствует омоложению организма и снижает уровень холестерина.
- 6. Яблоки.** В них находится больше витамина С, чем в апельсинах. Этот фрукт замедляет рост раковых клеток и улучшает работу легких, сердца и пищеварительного тракта.
- 7. Йогурт.** В нем содержится большое количество кальция и пробиотиков, которые повышают иммунитет и улучшают пищеварение.
- 8. Лосось.** В нем есть большое количество жиров омега-3, которые помогают снизить уровень холестерина и защищают от рака. Кроме того, вещества, содержащиеся в продукте, улучшают состояние волос и способны побороть депрессию.
- 9. Морковь.** Она содержит большое количество бета-каротина, который улучшает зрение и снижает риск онкологических заболеваний. Чтобы морковь лучше усваивалась, ешьте ее со сметаной или подсолнечным маслом.
- 10. Черника.** Эта ягода замедляет процессы старения в организме и улучшает зрение. Кроме того, черника поможет побороть забывчивость и рассеянность.

*По материалам Интернета.*