



## Иммунитет начинается в кишечнике: как защитить себя в эпидсезон гриппа и ОРВИ

В Тюменской области наблюдается рост заболеваемости ОРВИ, особенно среди детей 7-14 лет. По данным Роспотребнадзора, за последние четыре недели увеличилась доля вируса гриппа, преимущественно типа А (H1N1). Школьников отправили на карантин. В связи с этим вопросы профилактики и укрепления здоровья становятся особенно актуальными. Специалисты подчеркивают, что ключ к сильному иммунитету — здоровый кишечник.

Почему именно кишечник? Дело в том, что значительная часть иммунной системы сосредоточена именно в желудочно-кишечном тракте. Здесь обитают миллиарды бактерий, формирующих микробиоту, которая играет важнейшую роль в поддержании здоровья. Сбалансированная микробиота способствует нормальному пищеварению, усвоению питательных веществ и, что немаловажно, укреплению иммунитета. Нарушение баланса микрофлоры, напротив, может привести к снижению защитных сил организма и повысить восприимчивость к инфекциям.

В период сезонных подъемов заболеваемости ОРВИ и гриппа, а также во время карантинных мер, особое внимание следует уделять правильному питанию. Рацион должен быть богат витаминами, минералами и другими полезными веществами. В этом контексте кисломолочные продукты играют важную роль.

Например, кефир способствует выведению шлаков и токсинов из организма, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Продукты с молочной кислотой, такие как простокваша или йогурт, стимулируют пищеварение и поддерживают баланс микрофлоры кишечника. Биопростокваша, в частности, богата пробиотиками — полезными бактериями, которые изменяют состав микробиоты в лучшую сторону, способствуя повышению иммунитета. Этот продукт также содержит витамины А и С, а также кальций, железо и фосфор. Регулярное употребление таких продуктов способствует укреплению защитных сил организма и снижает риск заболевания.

Недавние исследования, проведенные в Тюменском государственном медицинском университете совместно с компанией «Золотые луга», подтвердили благотворное влияние натуральных кисломолочных продуктов на общее состояние организма и работоспособность. Специалисты изучили воздействие регулярного употребления продуктов из оздоровительной линейки «Живи здорово!» - наринэ, ацидофилина и биопростокваши. В эксперименте принимали участие 20 добровольцев, которые в течение четырех месяцев употребляли по одному кисломолочному напитку в день и сдавали промежуточные анализы, при этом не имели других ограничений по питанию и образу жизни.

«Исследование показало, что регулярный прием кисломолочных напитков положительно влияет на уровень сахара крови и способствует поддержанию нормального уровня холестерина и мочевой кислоты крови, способствует уменьшению жалоб со стороны органов ЖКТ, улучшению общего самочувствия, повышению работоспособности», – сообщила доцент кафедры терапии ТюмГМУ, кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог Наталья Федосеева.

Важно помнить, что здоровый образ жизни, включающий в себя сбалансированное питание и умеренную физическую активность, – лучшая профилактика любых заболеваний. Включение в ежедневный рацион кисломолочных продуктов – простой и эффективный способ поддержать свой иммунитет и здоровье в целом, особенно в период сезонных вспышек вирусов. Для предупреждения заболевания ОРВИ мойте руки или используйте антисептики для обработки рук перед едой и после посещения общественных мест. Используйте маски в общественных местах. Обращайтесь за медицинской помощью в случае возникновения симптомов.