



Как кисломолочные продукты помогают укрепить иммунитет в сезон ОРВИ?

В Тюменской области зафиксирован ранний подъём заболеваемости ОРВИ. В ряде школ и детских садов Тюмени уже переводят отдельные классы и группы на дистанционный формат. По данным региональных медиков, причиной всплеска стал не столько сезон, сколько массовое возвращение людей в коллективы после отпусков. Однако впереди – традиционный осенне-зимний пик. А значит, сейчас самое время позаботиться об укреплении иммунитета.

Иммунная система – сложный механизм, и одна из её опор находится там, где не все ожидают: в кишечнике. Именно здесь формируется до 70% иммунных клеток организма. Поддерживать его работу помогают полезные бактерии, которые поступают с пищей. Ключевую роль в этом играют кисломолочные продукты – кефир, ацидофилин, ряженка, йогурты с «живыми» культурами.

Кисломолочные напитки содержат пробиотики – это естественные помощники организма в борьбе с вирусами. Они восстанавливают микрофлору, улучшают всасывание витаминов и снижают уровень воспаления. Особенно актуально это для детей, студентов, сотрудников офисов – всех, кто находится в организованных коллективах, где риск передачи вируса особенно высок.

Пример – ацидофилин торговой марки «Живи Здорово», который можно включить в ежедневный рацион на завтрак или перед сном. Для школьников удобно использовать питьевые йогурты, ряженку или наринэ в индивидуальной упаковке. Они подойдут для перекуса в школе, кружках или дороге.

Для взрослых, особенно в офисах с плотным графиком, хорошим решением станет перекус на основе творога или ряженки с гранолой, которая есть в ассортименте компании «Золотые луга». Такие продукты помогают не только насытиться, но и поддержать силы в условиях сезонного напряжения и дефицита солнца.

Важно помнить: пробиотики работают при регулярном потреблении. Это не разовая мера, а часть повседневного образа жизни. И чем раньше начнётся профилактика – тем устойчивее организм встретит вторую волну, которую врачи ожидают ближе к зиме.

Рацион не заменяет вакцинацию, соблюдение гигиены и другие меры защиты, но становится важной опорой в сезон простуд.

Включение кисломолочных продуктов в ежедневное питание – это простой и доступный способ позаботиться о себе и своих близких в сложный эпидсезон.

