В честь Всемирного дня иммунитета, который отмечается 1 марта, в Приморье с 24 февраля до 2 марта пройдет Неделя поддержания и укрепления иммунитета.

Иммунная система – наш надежный защитник. Она охраняет организм от воздействия болезнетворных микроорганизмов, вирусов и даже от выходящих из-под контроля клеток самого организма. Однако образ жизни человека нередко способен свести "броню" на нет.

Курение, алкоголь, стрессы, плохой сон и низкая физическая активность - плохие попутчики для укрепления нашего здоровья. А друзьями, укрепляющими иммунитет, являются движение, свежий воздух, рациональное питание. Например, белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Еще одна полезная привычка - людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка.

Позаботьтесь о своей иммунной системе!

#Тематическая\_неделя