

РОЛЬ ВИТАМИНОВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Витамины – важный пищевой фактор, они необходимы человеку не из-за своей энергетической ценности, а из-за способности регулировать течение химических реакций в организме.

Недостаточное потребление витаминов наносит существенный ущерб здоровью, снижает физическую и умственную работоспособность, усиливает отрицательное воздействие на организм вредных факторов производства, нервно-эмоционального напряжения и стресса, повышает профессиональный травматизм, чувствительность организма к воздействию радиации, сокращает продолжительность активной трудоспособной жизни.

ТОП-5 витаминов для укрепления иммунитета:

- *Витамин D*
- *Витамины группы B*
- *Витамин E (токоферол)*
- *Витамин C (аскорбиновая кислота)*
- *Витамин A (ретинол)*



Нужно лишь вести здоровый образ жизни, а в случае возникновения заболевания сразу обращаться к врачу. Если придерживаться этих несложных рекомендаций, то волноваться по поводу ослабленности собственного иммунитета никогда и никому не придётся.

Материалы разработали помощник врача-гигиениста Сорочинская У.Ю, инструктор-валеолог Юрени Н.И. Тираж 250 экз.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЯТЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

ОРГАНИЗМ УКРЕПЛЯЮ, НА НАСМОРК ЧИХАЮ



Улучшаем здоровье правильно: как не заболеть?

Поскольку наше здоровье — целая система, то и для его укрепления нужно действовать комплексно.

1. Полноценное здоровое питание.

2. Отказ от вредных привычек, заменяя их полезными.

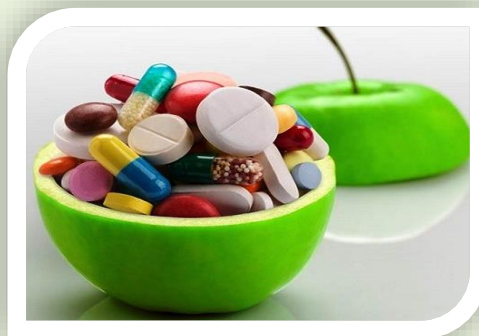
Например, если привыкли смотреть фильмы, хрустя чипсами, замените их на овощи и фрукты.



3. Соблюдение режима активности и отдыха.

Отдых — это тоже работа: пока человек спит, некоторые органы и процессы работают наиболее активно.

4. Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни.



5. Прием витаминов и витаминно-минеральных комплексов.



6. Своевременное и полное лечение от любых инфекционных заболеваний.

7. Избежание длительных стрессов.

Таковым может быть не только нервное переживание, но и любое неблагоприятное воздействие на организм. Например, регулярное недосыпание или переработка.

Иммунитет — это способность нашего организма распознать, а затем уничтожить чужеродные вещества, тем самым защищая от различных внешних и внутренних угроз.



Иммунная система представляет собой комплекс органов и клеток, направленный на выполнение иммунологической функции, т.е. на защиту организма от генетически чужеродных веществ, поступающих извне или образующихся в самом организме. Такими веществами-агентами могут оказаться болезнетворные микроорганизмы, инородное тело, ядовитое вещество или переродившаяся клетка самого организма.