

Лайфхаки при простуде

Рацион с высоким содержанием белка/аминокислот напрямую влияет на повышение иммунных и адаптационных сил организма (иммунную систему составляют иммуноглобулины (они же антитела), интерфероны, - белковые структуры, для которых требуется больше "строительного материала", также иммунные клетки активно делятся при болезни и требуют того же)

Дефицит белка в организме = всегда иммунодефицит

Даже повышение температуры до 37-38° повышает потребность в белке на 100-180% от обычной;

Уменьшение потребления простых углеводов (это прекрасная питательная среда для патогенных микроорганизмов, из них они синтезируют структурные компоненты своих клеточных стенок);

Вит. Д (его дефицит повышает восприимчивость к инфекции, нарушая таким же образом индукцию антимикробных пептидов);

Вит. С (синтез коллагена);

Гиалуроновая кислота (патогенные микроорганизмы выделяют гиалуронидазу (фермент)→которая увеличивает проницаемость тканей→облегчает болезнетворным бактериям проникновение внутрь поражаемого ими макроорганизма);

Пить много тёплой воды (способствует снижению температуры через потоотделение/понижает вязкость крови/ ускоряет выведение токсинов).

Автор **заметки**: Илона

Revision #1

Created 26 January 2024 19:30:12 by matvey033

Updated 26 January 2024 19:31:20 by matvey033