

## Вакцинация – укрепление детского иммунитета

В рамках Всемирного дня иммунитета 1 марта самое время вспомнить о том, что такое иммунная система и как ее укрепить.

Предназначение иммунной системы – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. 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.

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды и т.д.

Кроме того, значительную роль в укреплении детского иммунитета играет своевременная вакцинация.

Проверьте, есть ли все необходимые прививки у вашего ребенка: <https://profilaktica.ru/kzr/stati/stati-po-teme/kalendar-privivok/>.