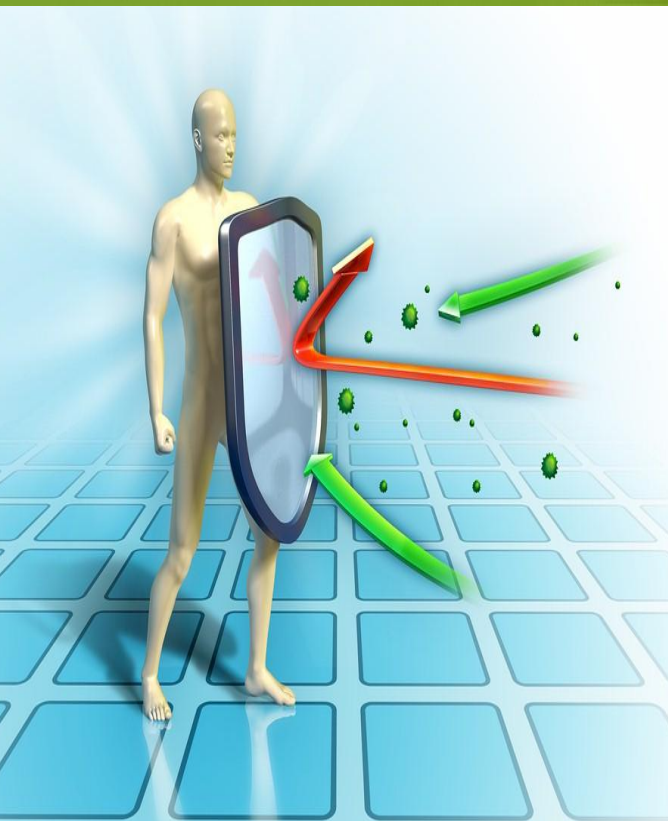


# 1 Марта – Всемирный день иммунитета

**Иммунитет.**  
основа крепкого здоровья!

Здоровье в наше время - это самое главное!



## ПОЛЕЗНО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Рыба, мясо  
каждый день,  
горох или фасоль –  
раз в неделю

**Белки**

Орехи,  
семечки,  
гречка,  
бобовые,  
хлеб  
из муки  
грубого  
помола,  
проро-  
щенных  
злаков

**Витамины  
группы  
В**

**Витамин  
Е**

Семечки, орехи,  
пророщенные злаки,  
нерафинированное  
растительное масло,  
сливочное масло, печень.

Вся растительная пища,  
особенно красного  
и желтого цвета  
(морковь, тыква,  
красный перец),  
яйца, сливочное  
масло, печень  
(один раз  
в неделю).

**Витамин  
А**

**Минераль-  
ные  
вещества**

Железо,  
цинк, медь  
и магний –  
орехи,  
семечки, бобовые,  
цельные крупы,  
горький шоколад  
и какао.

**Витамин  
С**

Цитрусовые,  
черная смородина,  
петрушка, шиповник,  
облепиха, квашенная капуста.

**Выработку интерферона  
усиливают кисломолочные продукты –  
йогурт, кефир по утрам и вечерам.**