***КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА***

1. ***Давать пить отвар шиповника.***

Шиповник – чемпион по содержанию витамина С, давать его детишкам можно с четырёхмесячного возраста. Но нужно учитывать, что этот полезнейший для иммунитета продукт выводит калий из организма. Поэтому если даёте отвар шиповника, в то же время давайте курагу, изюм, бананы – всё, в чём содержится калий и что позволяет возраст ребёнка. Чай из шиповника продаётся в аптеке, но и дома его легко приготовить.

2. ***Добавлять в пищу мёд.***

Это правило, конечно, действительно только для тех детишек, у которых нет аллергии на мёд. Кстати, аллергия именно на этот полезнейший продукт встречается только у 2 % людей в мире. А миф о гипераллергенности мёда вызван его массовыми фальсификациями. К примеру, часто причиной аллергии является присутствие в покупном мёде тростникового сахара. И вполне может оказаться, что на чистый мёд у малыша никакой аллергии и нет.

3. ***Добавлять в салаты и супы пару измельчённых зубчиков чеснока.***

Чеснок обладает сильнейшими бактерицидными свойствами. Кроме того, в его состав входит аденозин - производная нуклеиновой кислоты, которая, в свою очередь, является строительным материалом для ДНК и РНК.

А ещё в чесноке есть селен, германий и кремний, которые обеспечивают активность витаминов С и Е.

А во время эпидемии гриппа постоянно держите в детской тарелку с мелко нарезанным чесноком – это насыщает воздух фитонцидами, благодаря которым организм более эффективно противостоит различным вирусам.

4***.Есть морковку.***

Морковь – просто кладезь каротина, который в организме превращается в витамин А. Но это не единственное достоинство морковки. Она очищает кровь, выводит из организма токсины, нормализует обмен веществ, повышает активность всех органов. Благодаря высокому содержанию фитонцидов морковь способна воздействовать на болезнетворную микрофлору почти так же эффективно, как лук и чеснок. Для лучшего усвоения каротина лучше кушать её с жирами – сливками или сметаной.

Но морковь, как и любой другой полезный продукт, нужно употреблять в меру.

5. ***Два раза в неделю готовить красную рыбу.***

Главное, что делает красную рыбу полезной – содержание омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Это укрепляет иммунитет, сосуды, мозговую и нервную ткань. Кроме того, в рыбе есть фосфор, благотворно влияющий на активность мозга, и йод, способствующий правильной работе щитовидной железы.

6. ***Дважды в неделю давать ребёнку орехи – грамм 20-30.***

Все орехи являются источником ненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для нормального роста, развития и обеспечения эластичности сосудов. Во-вторых, орехи, особенно фундук, богаты витамином Е – известным антиоксидантом. В-третьих, орехи – это растительный белок, который по своей ценности близок к белкам животного происхождения.

Тут стоит оговориться: в первый раз пробовать орехи детям желательно не раньше пяти лет. Сначала давать один орешек в день и наблюдать за реакцией организма, чтобы не было аллергии.

7. ***Заправлять салаты оливковым маслом.***

Древние греки называли оливковое масло «жидким золотом». Было время, когда это масло использовали в качестве валюты.

Оно почти полностью состоит из ненасыщенных жирных кислот, которые снижают уровень вредного холестерина в крови и не влияют на содержание в организме его полезной разновидности. Полезный холестерин, как известно, детям жизненно необходим. А жиры, содержащиеся в оливковом масле, по своему составу похожи на жиры грудного молока.

Кроме того, оливковое масло стимулирует развитие костной системы растущего организма, укрепляет стенки кишечника и оказывает мягкое слабительное действие. Уже с семи месяцев можно добавлять капельку оливкового масла ребёнку в овощное пюре или в супчик.

8. ***Держать в норме кишечник.***

Кишечник выполняет иммунногенную функцию – стимулирует выработку иммуноглобулина и иммунокомпетентных клеток. Большинство полезных веществ, поступающих в организм с пищей, всасывается именно в кишечнике. Так что состояние кишечника напрямую связано с состоянием здоровья.

Чтобы кишечник был в норме, давайте малышу минеральную воду без газа, кисломолочные продукты и пищу, богатую клетчаткой.

***Конечно же эти правила не отменяют закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе и физическую активность.***