

Витамин С. Исследования показывают, что он играет главную роль в поддержке иммунной системы. Об этом сказала Эшли Хок, магистр наук, сертифицированный диетолог. Также этот витамин действует как антиоксидант, защищая клетки от окислительного стресса, который может ослабить иммунитет.

Цинк. Он известен способностью сокращать продолжительность простуды. Многие люди страдают дефицитом этого вещества.

Пробиотики. Диетолог Эми Гудсон отмечает, что пробиотики поддерживают здоровье иммунной системы, поскольку они обеспечивают баланс кишечных бактерий, которые играют ключевую роль в иммунной функции. Также пробиотики укрепляют кишечный барьер.

Омега-3. Эти вещества помогают регулировать воспаление. Это играет решающую роль в иммунном балансе.

Витамин D. Он активизирует иммунные Т-клетки, которые борются с инфекциями, а также работает как противовоспалительное средство. Одно исследование показало, что у людей с низким уровнем витамина D, которые принимали его как добавку, снизился риск возникновения инфекций верхних дыхательных путей (гриппа, простуды).

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.