

# Топ-10 защитников организма от простуды

Какие продукты стоит включить в свой рацион, чтобы не заболеть

## 1 Чеснок

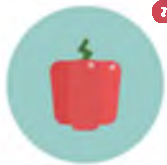


Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами

Зубчик чеснока нужно разжевывать или разрезать – при разрушении его клеток образуется бактерицидный антибиотик аллицин, обеззараживающий полость рта и кишечник

Чеснок эффективен как до и во время простуды, так и после: помогает избежать некоторых осложнений. При этом достаточно употреблять всего один зубчик в день

## 2 Красный болгарский перец



Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, и укрепляет иммунитет

## 3 Брокколи



Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему

## 4 Шиповник



Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противомикробным действием

## 5 Клюква



Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами

## 6 Мёд



Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма

## 7 Морковь



Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям

## 8 Йогурт и кефир



Укрепляют микрофлору организма, стимулируют иммунитет

## 9 Вода



Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ

## 10 Морская рыба



Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды