



**Федеральная служба  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ  
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА  
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В  
АВТОЗАВОДСКОМ, ЛЕНИНСКОМ  
РАЙОНАХ Г.Н.НОВГОРОДА И  
БОГОРОДСКОМ РАЙОНЕ**  
пр. Ильича, д. 3,  
г. Нижний Новгород, 603004  
E - mail: fy080@mts-nn.ru  
Телефон: (831) 295-85-01  
Факс: (831) 295-85-01

Начальнику Управления общего  
образования администрации  
Автозаводского района г. Н.Новгорода  
Н.Ю. Кулагиной  
E-mail: avtruo@admgor.nnov.ru

11.10.2024 52-13-27/03-5141-2024

О проведении  
оздоровительных мероприятий

Уважаемая Наталья Юрьевна!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в Автозаводском, Ленинском районах г. Н.Новгорода и Богородском районе направляет информационный материал, а также опрос «Здоровое питание» в рамках Всероссийского дня здорового питания, который состоится 16 октября 2024 года, и предлагает следующее:

1. Организовать размещение информационного материала по здоровому питанию и ссылки на опрос «Здоровое питание» в социальных сетях в соответствии с Приложениями №1, №2.
2. По результатам просим предоставить информацию (официальный ответ) о факте размещения информационного материала (фото с размещенным материалом/сканированная копия, иные способы подтверждения посредством современных технологий), сведения о численном охвате населения, прочитавшего/рассмотревшего пресс-релиз: «Питание для укрепления иммунитета: что включить в свой рацион осенью», ссылка на опрос «Здоровое питание» в сроки до 16.10.2024 по E-mail: ntygaz@yandex.ru.

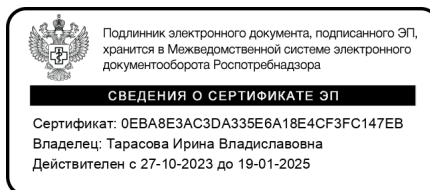


3. По результатам просим предоставить информацию (официальный ответ) о количестве лиц, принявших участие в опросе «Здоровое питание» в сроки до 16.10.2024 по E-mail: ntygaz@yandex.ru.

Приложения:

1. Пресс-релиз: «Питание для укрепления иммунитета: что включить в свой рацион осенью»;
2. Ссылка на опрос «Здоровое питание»: <https://forms.gle/v6Et63sK1rU167De8>.

И.о. начальника  
территориального отдела



И.В. Тарасова

Удалова Татьяна Александровна,  
ведущий специалист-эксперт,  
295-69- 88





**САНИТАРНЫЙ ЩИТ СТРАНЫ —  
БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **Питание для укрепления иммунитета: что включить в свой рацион осенью**



Питание должно быть **разнообразным и сбалансированным** по белкам, жирам и углеводам. Все основные нутриенты в той или иной степени влияют на активность иммунной системы. Желательно, чтобы в рационе был представлен широкий спектр витаминов и минералов, присутствовало достаточное количество клетчатки.

**Задача иммунной системы — в сохранении биологической индивидуальности организма**, то есть в распознавании и ликвидации чужеродных химических, вирусных и бактериальных антигенов. Также иммунная система уничтожает собственные трансформировавшиеся клетки.

**Белковая недостаточность негативно** влияет на все звенья иммунного ответа, поэтому очень важно включать в свой рацион белковые продукты, например мясо, рыбу, бобовые, яйца, творог и так далее.

**Из микроэлементов наибольшее значение для иммунитета имеют цинк и железо.** Цинк содержится в мясе, молочных и морепродуктах, цельных



злаках, орехах, бобовых. Железом богаты мясо, говяжья печень, яйца, рыба и морепродукты, шпинат, гречневая крупа и другие. Цинк улучшает сопротивляемость организма инфекциям. Железо повышает напряженность иммунитета при бактериальной и вирусной инфекции.

При этом нужно сказать, что избыток и передозировка препаратов железа, цинка, меди, марганца, фосфора, наоборот, **подавляют иммунитет**, поэтому важно соблюдать необходимые дозировки при приеме поливитаминных препаратов и БАД. Таким образом, можно сделать вывод, что влияние макро- и микроэлементов на иммунный ответ неоднозначно – важно соблюдать баланс.

Основная роль **витаминов А и Е** – в их антиоксидантном действии на клетки иммунной системы. Они предохраняют лимфоциты от кислород-зависимого разрушения. При этом влияние этих витаминов тоже дозозависимо, то есть избыток витамина А и витамина Е негативно сказывается на иммунитете. Витамины А содержатся в рыбьем жире, печени, икре, молоке, моркови и других овощах. Витамин Е присутствует в растительных маслах, орехах, зеленых листовых овощах.

**Витамин С** повышает синтез макрофагальных белков (макрофаги – клетки иммунной защиты), белков системы комплемента, таким образом усиливая устойчивость организма к вирусным инфекциям. Основные источники витамина С: перец, черная смородина, облепиха, земляника, цитрусовые, киви, свежая капуста, зеленый горошек, зеленый лук, отварной картофель. При длительном хранении продуктов содержание аскорбиновой кислоты в них снижается, а при тепловой обработке аскорбиновая кислота, как правило, полностью разрушается.

**Витамин D3** влияет на процессы активации лимфоцитов и синтез цитокинов. Витамин D содержится в рыбе и рыбьем жире, икре, яйцах и молочных продуктах.

**Полиненасыщенные жирные кислоты и фосфолипиды** важны для нормального функционирования иммунной системы. Липиды включены в состав мембран клеток, играют роль посредников в передаче сигналов от рецепторов к ядру клетки. Липиды предотвращают раннее разрушение клеток иммунной защиты.

Таким образом, в свой рацион необходимо включать мясо, рыбу, молочные продукты, яйца и достаточное количество различных овощей и фруктов. Сбалансированный и разнообразный рацион поможет укрепить иммунитет и пережить осенний сезон без простуд.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в Автозаводском и Ленинском районах города Нижнего Новгорода и Богородском районе

