***იმუ­ნი­ტე­ტი***  
  
თქვენ გაქვთ სის­ხლის წი­თე­ლი და თეთ­რი უჯ­რე­დე­ბი. სის­ხლის წი­თელ უჯ­რე­დებს გა­და­აქვთ ჟან­გბა­დი და მკვე­ბა­ვი ნივ­თი­ე­რე­ბე­ბი; თეთ­რი უჯ­რე­დე­ბი და­ნაგ­ვი­ა­ნე­ბის წი­ნა­აღ­მდეგ მებ­რძო­ლი არ­მი­აა, რო­მე­ლიც წარ­მო­უდ­გე­ნე­ლი სიჩ­ქა­რით მოქ­მე­დებს. მა­გა­ლი­თად, რო­დე­საც ორ­გა­ნიზ­მში ინ­ფექ­ცია წარ­მო­იშ­ვე­ბა, ძვლის ტვი­ნი ქმნის ან­ტი­მიკ­რო­ბუ­ლი ნე­იტ­რო­ფი­ლუ­რი გრა­ნუ­ლო­ცი­ტე­ბის (ნე­იტ­რო­ფი­ლუ­რი გრა­ნუ­ლო­ცი­ტე­ბი ლე­ი­კო­ცი­ტე­ბის (თეთ­რი უჯ­რე­დე­ბის) ერთ-ერ­თი სა­ხე­ო­ბა) ერთ პა­ტა­რა ბა­ტა­ლი­ონს წარ­მო­უდ­გე­ნე­ლი სიჩ­ქა­რით და­ახ­ლო­ე­ბით 694 000 უჯ­რე­დი წამ­ში.  
იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის კომ­პო­ნენ­ტე­ბი გა­ნუწ­ყვეტ­ლივ ცვლი­ან ერ­თმა­ნეთს. ეს მი­ლი­არ­დო­ბით უჯ­რე­დი მშფოთ­ვა­რე ცხოვ­რე­ბით ცხოვ­რობს და სულ ახალ­გაზ­რდა რამ­დე­ნი­მე დღის ასაკ­ში იღუ­პე­ბა. ამის შემ­დეგ ორ­გა­ნიზ­მმა ისი­ნი ახ­ლით უნ­და შეც­ვა­ლოს, რომ­ლე­ბიც ისე­ვე აქ­ტი­ურ­ნი და ძლი­ერ­ნი იქ­ნე­ბი­ან, რო­გორც მა­თი წი­ნა­მორ­ბე­დე­ბი.  
ჩვენ შე­ვეც­დე­ბით მოგ­ცეთ რამ­დენ­მე რჩე­ვა, რო­მე­ლიც და­გეხ­მა­რე­ბათ იმუ­ნი­ტე­ტის შე­ნარ­ჩუ­ნე­ბა­სა და გაზ­რდა­ში. ამ რჩე­ვე­ბის შე­სას­რუ­ლებ­ლად სულ ცო­ტა დრო დაგ­ჭირ­დე­ბათ:  
\_ ერთ წუთ­ში, აც­რის დახ­მა­რე­ბით, გა­მო­ი­მუ­შა­ვებთ ავად­მყო­ფო­ბი­სად­მი იმუ­ნი­ტეტს, რო­მე­ლიც მთე­ლი ცხოვ­რე­ბის მან­ძილ­ზე გაგ­ყვე­ბათ;  
\_ უმოკ­ლეს დრო­ში შეძ­ლებთ ,,შე­ი­ა­რაღ­დეთ~ ავად­მყო­ფო­ბის წი­ნა­აღ­მდეგ;  
\_ ყო­ველ­დღი­უ­რი მე­დი­ტა­ცი­ის დახ­მა­რე­ბით რამ­დე­ნი­მე წუთ­ში შეძ­ლებთ დამ­ცა­ვი ფსი­ქი­კუ­რი ეკ­რა­ნის შექ­მნას;  
\_ კვი­რა­ში 5-ჯერ 45-წუ­თი­ა­ნი გა­სე­ირ­ნე­ბის წყა­ლო­ბით შეძ­ლებთ გა­აძ­ლი­ე­როთ ორ­გა­ნიზ­მის დამ­ცა­ვი რე­აქ­ცია.  
  
***იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის კვე­ბა***  
  
ნა­პო­ლე­ონ­მა ერ­თხელ აღ­ნიშ­ნა, რომ კარ­გი ჯა­რი მაძ­ღა­რი ჯა­რია. თქვე­ნი ორ­გა­ნიზ­მის ში­ნა­გან ჯარ­საც კარ­გი კვე­ბა სჭირ­დე­ბა, რომ შე­უ­ფერ­ხებ­ლად გა­უ­წი­ოს წი­ნა­აღ­მდე­გო­ბა დამ­პყრობ­ლებს მიკ­რო­ბებს. გარ­კვე­ულ მკვე­ბავ ნივ­თი­ე­რე­ბებს მნიშ­ვნე­ლო­ვა­ნი ად­გი­ლი უჭი­რავთ ორ­გა­ნიზ­მის იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის აგე­ბუ­ლე­ბა­ში.  
იმუ­ნი­ტე­ტის მო­მა­ტე­ბის ყვე­ლა­ზე სწრა­ფი ხერ­ხი. რო­დე­საც აც­რას გი­კე­თე­ბენ, თქვენს იმუ­ნურ სის­ტე­მა­ზე ავად­მყო­ფო­ბის სუ­რა­თი იხა­ტე­ბა. 60 წამ­ში თქვენ იძენთ ხან­გრძლივ დაც­ვას ავად­მყო­ფო­ბის წი­ნა­აღ­მდეგ, რო­მე­ლიც შე­იძ­ლე­ბა სიკ­ვდი­ლის მი­ზე­ზი გახ­დეს.  
თქვე­ნი იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის მეხ­სი­ე­რე­ბის უჯ­რე­დე­ბი თა­ვის კარ­ტო­თე­კა­ში ინა­ხა­ვენ ჩა­ნა­წერს იმ ვი­რუ­სებ­ზე, რო­მე­ლიც თა­ვის დრო­ზე მო­ი­გე­რი­ეს და და­ა­მარ­ცხეს, ამი­ტომ ამა­ვე ვი­რუ­სე­ბით ხელ­მე­ო­რედ ინ­ფი­ცი­რე­ბის შემ­თხვე­ვა­ში, ისი­ნი გა­ცი­ლე­ბით სწრა­ფად რე­ა­გი­რე­ბენ. გარ­და ამი­სა, მათ ახ­სოვთ, უჯ­რე­დე­ბის რა რა­ო­დე­ნო­ბაა სა­ჭი­რო ავად­მყო­ფო­ბის და­სა­მარ­ცხებ­ლად. სწო­რედ ამი­ტომ აც­რა წარ­მო­ად­გენს არა მარ­ტო ჩა­ნა­წერს კარ­ტო­თე­კა­ში, არა­მედ იწ­ვევს ან­ტის­ხე­უ­ლე­ბის მცი­რე რა­ო­დე­ნო­ბის გა­მო­მუ­შა­ვე­ბას, რო­მე­ლიც ინ­ფექ­ცი­ას­თან ორ­გა­ნიზ­მის კონ­ტაქ­ტის შემ­თხვე­ვა­ში ძა­ლი­ან სწრა­ფად მრავ­ლდე­ბა.  
ზო­გი­ერ­თი ავად­მყო­ფო­ბა მუდ­მი­ვად არის ჩა­წე­რი­ლი მეხ­სი­ე­რე­ბის უჯ­რე­დე­ბის კარ­ტო­თე­კა­ში. ზო­გი­ერ­თი დრო­თა გან­მავ­ლო­ბა­ში იშ­ლე­ბა, რო­გორც ცუ­დად გამ­ჟღავ­დნე­ბუ­ლი ფო­ტო­სუ­რა­თი. ეს არის ერთ-ერ­თი მი­ზე­ზი იმი­სა, რომ ადა­მი­ა­ნებს სჭირ­დე­ბათ იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის მას­ტი­მუ­ლი­რე­ბე­ლი აც­რა ზო­გი­ერ­თი და­ა­ვა­დე­ბის წი­ნა­აღ­მდეგ (ტი­ტა­ნუ­სი, დიფ­თე­რია, ყი­ვა­ნახ­ვე­ლა და პო­ლი­ო­მი­ე­ლი­ტი).  
დრო­თა გან­მავ­ლო­ბა­ში თქვე­ნი იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მა ცვლის ჩა­ნა­წე­რებს კარ­ტო­თე­კა­ში. მა­გა­ლი­თად, ხან­დაზ­მუ­ლი ადა­მი­ა­ნის ორ­გა­ნიზმს არ შე­უძ­ლია ან­ტის­ხე­უ­ლე­ბის რა­ო­დე­ნო­ბის გაზ­რდა, არ შე­უძ­ლია გა­მო­ი­მუ­შა­ვოს ისე­თი­ვე ძლი­ე­რი დაც­ვა რა­ი­მე ავად­მყო­ფო­ბის წი­ნა­აღ­მდეგ, რო­გორ, ად­რე შე­ეძ­ლო. მი­სი იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის რე­აქ­ცია ისე­თი ხან­გრძლი­ვი არ იქ­ნე­ბა, რო­გორც ეს ახალ­გაზ­რდა ორ­გა­ნიზმს შე­უძ­ლია. ეს იმას ნიშ­ნავს, რომ აც­რის გა­კე­თე­ბა უფ­რო ხში­რად მო­გი­წევთ. მათ, ვინც სო­ცი­ა­ლურ ჯგუ­ფებ­ში (მა­გა­ლი­თად, მო­ხუ­ცე­ბულ­თა სახ­ლებ­ში) ცხოვ­რობს, სპე­ცი­ა­ლუ­რი აც­რე­ბი (გან­სა­კუთ­რე­ბით გრი­პის წი­ნა­აღ­მდეგ) სჭირ­დე­ბათ, რო­მე­ლიც რე­გუ­ლა­რუ­ლად უნ­და გა­კეთ­დეს.  
კვე­ბის რა­ცი­ო­ნი. ,,წი­ნას­წარ­მა გა­მოკ­ვლე­ვებ­მა აჩ­ვე­ნეს, რომ თუ მკვე­ბა­ვი ნივ­თი­ე­რე­ბე­ბით მდი­დარ დი­ე­ტას იცავთ, შეძ­ლებთ შე­ა­ჩე­როთ იმუ­ნი­ტე­ტის ასა­კით გა­მოწ­ვე­უ­ლი დაქ­ვე­ი­თე­ბა~, ამ­ბობს ფი­ლო­სო­ფი­ის დოქ­ტო­რი ჯეფ­რი ბლუმ­ბერ­გი დი­ე­ტო­ლო­გე­ბის ამე­რი­კულ ასო­ცი­ა­ცი­ი­ას­თან არ­სე­ბუ­ლი სა­მეც­ნი­ე­რო კვლე­ვი­თი ცენ­ტრი­დან, რო­მე­ლიც და­კა­ვე­ბუ­ლია ასა­კობ­რივ ცვლი­ლე­ბებ­თან და­კავ­ში­რე­ბუ­ლი კვე­ბის სა­კით­ხე­ბით.  
,,ასა­კის მა­ტე­ბას­თან ერ­თად თქვე­ნი ორ­გა­ნიზ­მი უა­რე­სად ით­ვი­სებს ზო­გი­ერთ მკვე­ბავ ნივ­თი­ე­რე­ბას, ამ­ბობს ჯეფ­რი ბლუმ­ბერ­გი, ამი­ტომ, ყუ­რად­ღე­ბა მი­აქ­ცი­ეთ იმ პრო­დუქ­ტებს, რომ­ლე­ბიც სწო­რედ ამ მკვე­ბავ ნივ­თი­ე­რე­ბებს შე­ი­ცა­ვენ. ეს სა­შუ­ა­ლე­ბას მის­ცემს ორ­გა­ნიზმს მი­ი­ღოს მის­თვის სა­ჭი­რო ვი­ტა­მი­ნე­ბი, მი­ნე­რა­ლუ­რი ნივ­თი­ე­რე­ბე­ბი და უჯ­რე­დი­სი, ამა­ვე დროს შე­ი­ნარ­ჩუ­ნოს ცხი­მე­ბის და კა­ლო­რი­ე­ბის და­ბა­ლი დო­ნე რა­ცი­ონ­ში~.  
\_ ,,ვი­ტა­მი­ნი A და ჩ აჩ­ქა­რე­ბენ იმუ­ნურ რე­აქ­ცი­ას~, ამ­ტკი­ცებს ფი­ლო­სო­ფი­ის დოქ­ტო­რი, დი­ე­ტო­ლო­გი მი­შელ გოთ­შლი­ხი. რო­დე­საც ამ ვი­ტა­მი­ნებს ცინ­კთან და თევ­ზის ქონ­თან ერ­თად, სპე­ცი­ა­ლუ­რი ნა­რე­ვის სა­ხით აძ­ლე­ვენ ძლი­ე­რი დამ­წვრო­ბის მქო­ნე ადა­მი­ა­ნებს, მა­თი გა­დარ­ჩე­ნის და გა­მო­ჯან­მრთე­ლე­ბის შან­სი იზ­რდე­ბა. ამ ადა­მი­ა­ნებს ნაკ­ლე­ბად ემუქ­რე­ბათ ინ­ფი­ცი­რე­ბა და გა­ცი­ლე­ბით სწრა­ფად გა­მო­ჯან­მრთელ­დე­ბი­ან.  
\_ ბე­ტა-კა­რო­ტი­ნი ნივ­თი­ე­რე­ბა, რომ­ლის­გა­ნაც თქვე­ნი ორ­გა­ნიზ­მი იღებს A ვი­ტა­მინს, აძ­ლი­ე­რებს მაკ­რო­ფა­გე­ბის, სის­ხლის თეთ­რი უჯ­რე­დე­ბის სიმ­სივ­ნის სა­წი­ნა­აღ­მდე­გო მოქ­მე­დე­ბას. ზო­გი­ერ­თი მკვლე­ვა­რი ფიქ­რობს, რომ ბე­ტა-კა­რო­ტინს შე­უძ­ლია და­იც­ვას მაკ­რო­ფა­გე­ბი და­ზი­ა­ნე­ბის­გან და გა­აძ­ლი­ე­როს თ- და B-ლიმ­ფო­ცი­ტე­ბი.  
\_ ,, E ვი­ტა­მი­ნი თქვენს იმუ­ნურ სის­ტე­მას უფ­რო ,,სი­ცოც­ხლი­სუ­ნა­რი­ანს~ გახ­დის~, ამ­ბობს ექი­მი ბლუმ­ბერ­გი, რო­მე­ლიც კო­ლე­გებ­თან ერ­თად სწავ­ლობ­და E ვი­ტა­მი­ნის მოქ­მე­დე­ბას ცხო­ვე­ლე­ბის იმუ­ნურ სის­ტე­მა­ზე. მეც­ნი­ე­რებ­მა შე­ამ­ჩნი­ეს, რომ უჯ­რე­დე­ბის იმუ­ნი­ტეტს სჭირ­დე­ბა გან­სა­კუთ­რე­ბუ­ლი ქი­მი­უ­რი ნივ­თი­ე­რე­ბა E2 პროს­ტაგ­ლან­დი­ნი, რა­თა ,,შეწ­ყვი­ტოს~ მოქ­მე­დე­ბა მას შემ­დეგ, რაც ხი­ფათს ბა­რი­ე­რი აღუ­მარ­თა.  
ასა­კის მო­მა­ტე­ბას­თან ერ­თად ცხო­ვე­ლე­ბის ორ­გა­ნიზ­მი გა­მო­ი­მუ­შა­ვებს ,,მოქ­მე­დე­ბის შეწ­ყვე­ტის~ სულ უფ­რო მეტ ქი­მი­ურ ნივ­ტი­ე­რე­ბას, ეს ნიშ­ნავს იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის შე­ნე­ლე­ბას.  
E ვი­ტა­მი­ნის და­მა­ტე­ბა ამ­ცი­რებს E2 პროს­ტაგ­ლან­დი­ნის გა­მო­მუ­შა­ვე­ბას, ამის შე­დე­გად იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მა ნორ­მა­ლუ­რად ფუნ­ქცი­ო­ნი­რე­ბას გა­ნაგ­რძობს.  
მეც­ნი­ე­რებ­მა აღ­მო­ა­ჩი­ნეს, რომ E ვი­ტა­მი­ნი ზრდის ინ­ტერ­ლე­ი­კის-2-ის (ბუ­ნებ­რი­ვი ნივ­თი­ე­რე­ბა, რო­მე­ლიც აუ­ცი­ლე­ბე­ლია ჯან­მრთე­ლი, ბრძო­ლი­სუ­ნა­რი­ა­ნი იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის­თვის) რა­ო­დე­ნო­ბას.  
\_ თუ­თია ააქ­ტი­უ­რებს იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის თ-ლიმ­ფო­ცი­ტე­ბის გა­მო­მუ­შა­ვე­ბას. ამე­რი­კე­ლე­ბის რა­ცი­ონ­ში თუ­თი­ის ნაკ­ლე­ბო­ბა აღი­ნიშ­ნე­ბა. ,,თუ­თი­ის ნაკ­ლე­ბო­ბა გან­სა­კუთ­რე­ბით ხში­რია შიდ­სით და­ა­ვა­დე­ბულ­თა შო­რის~, ამ­ბობს ფი­ლო­სო­ფი­ის დოქ­ტო­რი სი­უ­ზა­ნა კა­ნინ­გჰემ-რან­დე­ლი ნიუ-იორ­კის სა­ა­ვად­მყო­ფოს­თან არ­სე­ბუ­ლი სა­მე­დი­ცი­ნო ცენ­ტრი­დან.  
\_ რკი­ნა, სე­ლე­ნი, ფო­ლი­უ­მის მჟა­ვის მა­რი­ლე­ბი და B6 ვი­ტა­მი­ნი ჯან­მრთე­ლი იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის მნიშ­ვნე­ლო­ვა­ნი კომ­პო­ნენ­ტე­ბია. B6 ვი­ტა­მი­ნის დე­ფი­ცი­ტი ამ­ცი­რებს იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის მოქ­მე­დე­ბას. რკი­ნის დე­ფი­ცი­ტი კი ამ­ცი­რებს ინ­ფექ­ცი­ის მი­მართ წი­ნა­აღ­მდე­გო­ბის უნარს. სე­ლე­ნი წარ­მო­ად­გენს ენერ­გე­ტი­კულ მა­სა­ლას ან­ტის­ხე­უ­ლე­ბის მოქ­მე­დე­ბის­თვის ინ­ფექ­ცი­ის წი­ნა­აღ­მდეგ. ფო­ლი­უ­მის მა­რი­ლე­ბი ააქ­ტი­უ­რე­ბენ იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის მუ­შა­ო­ბას.  
მაშ, რო­გორ უნ­და და­იც­ვათ მკვე­ბა­ვი ნივ­თი­ე­რე­ბე­ბით მდი­და­რი დი­ე­ტა? სა­ი­დან შე­გიძ­ლი­ათ აი­ღოთ იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის მოქ­მე­დე­ბის გა­სა­აქ­ტი­უ­რებ­ლად სა­ჭი­რო ეს კომ­პო­ნენ­ტე­ბი? ამა­ში რთუ­ლი არა­ფე­რია.  
მი­ირ­თვით სა­ლა­თა. სა­ლა­თა შე­ი­ცავს დი­დი რა­ო­დე­ნო­ბით A ვი­ტა­მინს და კი­დევ უფ­რო მეტ რკი­ნას. A ვი­ტა­მი­ნის და ბე­ტა-კა­რო­ტი­ნის კი­დევ ერ­თი წყა­როა ყვი­თე­ლი, ნა­რინ­ჯის­ფე­რი და მწვა­ნე ბოს­ტნე­უ­ლი (ჭარ­ხა­ლი, მდოგ­ვი, სტა­ფი­ლო, წი­თე­ლი წი­წა­კა, ის­პა­ნა­ხი და გოგ­რა) და ხი­ლი (გარ­გა­რი, მან­გო, მა­მა­ია და ატა­მი).  
თხი­ლი მდი­და­რია E ვი­ტა­მი­ნით. თხი­ლი, მზე­სუმ­ზი­რა და გაღ­ვი­ვე­ბუ­ლი ხორ­ბა­ლი E ვი­ტა­მი­ნის უმ­დიდ­რე­სი წყა­როა. მა­თი დახ­მა­რე­ბით გა­აძ­ლი­ე­რებთ იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის მოქ­მე­დე­ბას. მცე­ნა­რე­უ­ლი ზე­თე­ბი, ასე­ვე, შე­ი­ცა­ვენ ბევრ E ვი­ტა­მინს, ხო­ლო სო­ი­ას ზე­თი ამ ვი­ტა­მი­ნის ყვე­ლა­ზე მდი­და­რი წყა­როა.  
რკი­ნა. ცხო­ვე­ლე­ბის და თევ­ზის ხორ­ცი რკი­ნის სა­უ­კე­თე­სო წყა­როა. თუმ­ცა, საკ­ვე­ბად მჭლე ხორ­ცი უნ­და გა­მო­ი­ყე­ნოთ. ლო­ბიო ასე­ვე ბევრ რკი­ნას შე­იც­ვას.  
მი­ირ­თვით ხი­ლი. ბა­ნა­ნი, ლი­მო­ნი, ფორ­თო­ხა­ლი და მარ­წყვი შე­ი­ცავს ბევრ ფო­ლი­უ­მის მჟა­ვას, B ვი­ტა­მინს, რო­მე­ლიც აუ­ცი­ლე­ბე­ლია იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის შე­უ­ფერ­ხებ­ლად მუ­შა­ო­ბის­თვის.  
არ და­ი­ვიწ­ყოთ ქათ­მის ხორ­ცი. ჩარ­თეთ ქათ­მის ხორ­ცი თქვენს რა­ცი­ონ­ში. თეთ­რი ხორ­ცი (ქათ­მის, თევ­ზის) B6 ვი­ტა­მი­ნის შე­სა­ნიშ­ნა­ვი წყა­როა. იგი ხელს უწ­ყობს იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის მოქ­მე­დე­ბას.  
პა­ტი­ვი ეცით სე­ლენს. ეს მი­ნე­რა­ლუ­რი ნივ­თი­ე­რე­ბა ან­ტის­ხე­უ­ლე­ბის ,,საწ­ვა­ვია~. ამ ნივ­თი­ე­რე­ბის სა­უ­კე­თე­სო წყა­როა ცი­ლე­ბით მდი­და­რი პრო­დუქ­ტე­ბი ხორ­ცი, რძის პრო­დუქ­ტე­ბი, მარ­ცვლოვ­ნე­ბი.  
ბევ­რი არ მი­ირ­თვათ. თქვე­ნი იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მა თქვე­ნი ას­ლია (საკ­ვე­ბის გარ­კვე­უ­ლი რა­ო­დე­ნო­ბა აუ­ცი­ლე­ბე­ლია სი­ცოც­ხლის შე­სა­ნარ­ჩუ­ნებ­ლად, მაგ­რამ რა­საც ამ რა­ო­დე­ნო­ბა­ზე მეტს მი­ი­ღებთ, ცხი­მად გა­და­იქ­ცე­ვა). და­ი­ცა­ვით უც­ხი­მო დი­ე­ტა, ეს ხელს შე­უწ­ყობს იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის ნორ­მა­ლურ ფუნ­ქცი­ო­ნი­რე­ბას. ეს მო­ნა­ცე­მე­ბი გა­მო­აქ­ვეყ­ნა სა­მეც­ნი­ე­რო ჟურ­ნალ­მა ,,კლი­ნი­კუ­რი კვე­ბა~. ბუ­ნებ­რი­ვი მკვლე­ლი-უჯ­რე­დე­ბის აქ­ტი­უ­რო­ბა იზ­რდე­ბა ცხი­მე­ბის მოხ­მა­რე­ბის შემ­ცი­რე­ბას­თან ერ­თად. (მკვლე­ლი-უჯ­რე­დე­ბი ქი­ლე­რე­ბი, იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის უჯ­რე­დე­ბი ლიმ­ფო­ცი­ტე­ბი, უშუ­ა­ლოდ ახორ­ცი­ე­ლე­ბენ ორ­გა­ნიზ­მში მოხ­ვედ­რი­ლი უც­ხო სხე­უ­ლის, მათ შო­რის სიმ­სივ­ნის უჯ­რე­დე­ბის, გა­ნად­გუ­რე­ბას).  
რა­ცი­ონ­ში ცხი­მე­ბის რა­ო­დე­ნო­ბის 1%-ით შემ­ცი­რე­ბი­სას, მკვლე­ლი-უჯ­რე­დე­ბის აქ­ტი­უ­რო­ბა 0,5%-ით იზ­რდე­ბა. იდე­ა­ლურ შემ­თხვე­ვა­ში თქვენ უნ­და იღებ­დეთ კა­ლო­რი­ე­ბის არა­უ­მე­ტეს 30% ცხი­მე­ბი­დან და კა­ლო­რი­ას არა­უ­მე­ტეს 10% ცხი­მის შემ­ცვე­ლი პრო­დუქ­ტე­ბი­დან, რო­გო­რი­ცაა ხორ­ცი, რძის პრო­დუქ­ტე­ბი და ჰიდ­რო­გე­ნი­ზე­ბუ­ლი მცე­ნა­რე­უ­ლი ზე­თი.   
ნაკ­ლე­ბი კა­რა­ქი მი­ირ­თვით. კერ­ძის მომ­ზა­დე­ბი­სას გა­მო­ი­ყე­ნეთ რე­ცეპ­ტში მი­თი­თე­ბუ­ლი კა­რა­ქის ან მარ­გა­რი­ნის ნა­ხე­ვა­რი ან სა­მი მე­ოთ­ხე­დი ნა­წი­ლი.   
თევ­ზი ღუ­მელ­ში მო­ამ­ზა­დეთ. თევ­ზი ღუ­მელ­ში შეწ­ვით ხრა­შუ­ნა ქერ­ქის წარ­მოქ­მნამ­დე. მა­გა­ლი­თად, თევ­ზი ამო­ავ­ლეთ კვერ­ცხის ცი­ლა­ში და ორ­ცხო­ბი­ლას სა­ფა­ნელ­ში, შემ­დეგ გა­მო­აც­ხვეთ ღუ­მელ­ში.  
გა­მო­ი­ყე­ნეთ უც­ხი­მო სა­ნე­ლებ­ლე­ბი. და­ბალ­კა­ლო­რი­ულ სა­ნე­ლებ­ლებს გა­ნე­კუთ­ვნე­ბა მდოგ­ვი, პირ­შუშ­ხა, წვრი­ლად დაჭ­რი­ლი მწვა­ნი­ლი, წი­თე­ლი წი­წა­კა, აბ­ზინ­და, კა­მა, ქინ­ძი.  
გა­ყი­ნეთ ცხი­მი. სუ­პი, სო­უ­სი, სა­წებ­ლე­ბი და მო­შუ­შუ­ლი კერ­ძე­ბი გა­ყი­ნეთ, შემდგ მო­ა­ცი­ლეთ შე­დე­დე­ბუ­ლი ცხი­მი.  
მი­ირ­თვით თევ­ზი. თევ­ზი კვი­რა­ში მი­ნი­მუმ ორ­ჯერ უნ­და მი­ი­ღოთ. თევ­ზი შე­ი­ცავს ცხი­მო­ვან მჟა­ვებს ომე­გა-3, რო­მე­ლიც აუმ­ჯო­ბე­სებს იმუ­ნუ­რი სის­ტე­მის ფუნ­ქცი­ო­ნი­რე­ბას.