На снижение иммунитета влияют такие факторы, как:

 Малоподвижный образ жизни.

Употребление алкоголя, курение.

 Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон.

 Окружающая среда.

 Несбалансированное питание.

Как отмечают специалисты, иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм аминокислотами, необходимыми для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Подробнее об этом читайте на нашей странице, а также в официальном Telegram-канале ведомства: [https://t.me/minzdrav63region](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Ft.me%2Fminzdrav63region&post=-168132638_28373&cc_key=).

