

# Врач назвал недорогой продукт, мощно укрепляющий иммунитет

Его рекомендуется употреблять в период простуд

Директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии Михаил Гинзбург назвал продукт, который рекомендуется употреблять в период увеличения количества простудных заболеваний, сообщает PRIMPRESS.

По словам врача, речь идет о морской капусте. Ее рекомендуется употреблять в период эпидемий вирусных инфекций. Данный продукт очень сильно укрепляет иммунитет, а к тому же стоит, как правило, не очень дорого.

«Благодаря морской капусте у нас уменьшается вероятность заболеть сезонными простудными заболеваниями. Для стимуляции иммунитета подойдет любая морская капуста: и законсервированная в банке, и листья в виде чипсов», – сказал специалист в эфире радио «Спутник».

Он добавил, что за счет повышенного содержания йода (рекорд среди других продуктов) морская капуста также помогает бороться с усталостью, что особенно важно в зимне-весенний период.

Ранее [сообщалось](#), что наш иммунитет защищает от вирусов, бактерий и предотвращает развитие переродившихся клеток организма, что блокирует развитие опухолей. Однако не всегда наш иммунитет работает в полную силу и не может полноценно защищать здоровье человека. В каких-то случаях, когда его работа просто замедляется, легко подцепить любую вирусную или бактериальную заразу.

<https://primpress.ru/article/51894>