**Дөрес тукланасызмы?**

(Ата-аналарга киңәшләр)

Белгечләр авыруларга каршы торучанлыкны яхшыртырга сәләтле, шуңа күрә дә көн саен ашалырга тиешле биш төрле ризыкны аерып йөртәләр. Бу — ит, бәрәңге, гөмбә, чәй һәм йогырт.

**ИТ** Авыруларга бирешмәүчәнлекне ныгытуда итнең файдасы зур. Тик бу аны көнгә берничә кило ашарга кирәк дигән сүз түгел, 100 граммы да бик җиткән. Ләкин итнең майсыз булырга тиешлеген истән чыгармагыз. Кызыл ит тәндәге цинкның төп чыганагы булып санала. Цинк җитешмәү төрле йогышларга бирешүчәнлекне сизелерлек арттыра. Ул тәндә бактерияләр һәм вирусларга каршы көрәш өчен кирәкле ак кан күзәнәкләре бүлеп чыгаруга да җаваплы. Сыер ите ашамыйсыз икән, цинк күләмен кош ите, йогырт һәм сөттән әзерләнгән башка ризыклар белән дә тулыландырырга мөмкин. Ул диңгез нигъмәтләрендә дә күп.

**БӘРӘҢГЕ** Бәрәңгедә А витамины бихисап. Әлеге витамин кишер, помидор, кызыл борыч, яшел суган һәм кайбер башка яшелчәләрдә дә бар. Ул тән тиресе сәламәт булсын өчен кирәк. Зарарлы бактерияләр һәм вирусларның күбесе тире аша үтеп керә. Ә сау-сәламәт тән тиресе аларга яхшырак каршы тора. Даими рәвештә бәрәңге һәм башка яшелчәләр ашау, тәннең авыруларга каршы торучанлыгын арттыра.

**ГӨМБӘЛӘР** Гөмбәләр — авыруларга каршы торучанлыкны арттыручы тагын бер ризык. Алар да, ит кебек үк, тәндә ак кан күзәнәкләре бүленеп чыгуга тәэсир итәләр. Тикшеренүләрдән күренгәнчә, гөмбәләр моның белән генә чикләнмиләр, ә шушы күзәнәкләрнең бактерияләр һәм вирусларга бирешмәүчәнлеген тагын да арттыралар икән. Бу максатта шампиньон ашау менә дигән.

**ЧӘЙ** Инглизләр чәйне юкка гына үзләренең милли эчемлекләре дип санамый. Ул салкын тидермәскә ярдәм итә. Тикшеренүләрдән күренгәнчә, тәнне вируслардан саклаучы матдәләр булганлыктан, көнгә бер чынаяк кара яки яшел чәй эчү тәннең салкын тиюгә каршы тору сәләтен сизелерлек көчәйтә.

**ЙОГЫРТ** Даими рәвештә йогырт эчү тәннең авыруларга бирешмәүчәнлеген көчәйтә. Әлеге эчемлек антибиотиклар белән дәваланган чорда яки дәваланганнан соң аеруча файдалы. Антибиотиклар тәндәге күпчелек бактерияләрне үтерәләр, шул исәптән файдалыларын да. Ә йогырт исә әлеге югалтуны тулыландыра ала.