

Что поможет предотвратить заболевание туберкулезом

По данным специалистов, треть населения земного шара инфицирована бактериями туберкулеза, но заболевает из них только каждый десятый. У большинства людей защитные силы организма препятствуют развитию этого заболевания.

Как правильное питание и ЗОЖ помогают предотвратить развитие туберкулёза, рассказала главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Свердловской области Ирина Эдуардовна Бородина

- Ирина Эдуардовна, как передаётся туберкулёз?

- Возбудителем туберкулеза является бактерия (*Mycobacterium tuberculosis*), которая чаще всего поражает легкие. Туберкулез распространяется от человека человеку по воздуху. При кашле, чихании или отхаркивании люди с легочным туберкулезом выделяют в воздух туберкулезные бактерии.

- Кто в группе риска?

- Как правило, это люди с ослабленной иммунной системой, например с ВИЧ-инфекцией или принимающие препараты, которые подавляют иммунную систему. Также подвергаются более высокому риску люди с сахарным диабетом и курильщики табака.

Сейчас туберкулез успешно лечится и его можно предотвратить.

- Как не допустить развитие туберкулеза?

- Огромное значение в профилактике туберкулёза имеет правильное питание. Приём пищи должен быть не менее четырех раз в день. Нельзя недоедать, но и перегружать организм обильным приемом пищи тоже не желательно.

Рекомендуется употребление белковых продуктов, свежих фруктов и овощей, молока и кисломолочных продуктов. Белки - главный

источник незаменимых аминокислот, так важных вашему организму, а овощи и фрукты - кладезь антиоксидантов, витаминов и микроэлементов.

Научиться питаться правильно помогает метод тарелки. Половину тарелки должны составлять овощи и фрукты, примерно четверть тарелки может занимать белковый продукт, такой как рыба, птица или мясо; бобовые. Оставшуюся четверть заполняйте гарниром, таким как рис, картофель, гречка, макароны и т.д. В рацион следует включать три такие тарелки плюс перекус. На ужин можно немного «облегчить» вашу тарелку, исключив одну из составляющих, но не овощную. Это может быть омлет с овощами или творог с печеным яблоком.

Каждое утро обязательно следует завтракать, а вот вечером за 3-4 часа до сна лучше воздержаться от приема пищи.

Важно отказаться от вредных привычек, так как курение, алкоголь, наркотики снижают защитные силы организма. Ну, и конечно, необходима физическая активность. Она может быть как бытовая, так и посещения спортзала, секций или же просто ходьба быстрым шагом не менее 30 минут в день.

Врезка: Нельзя недоедать, но и перегружать организм обильным приемом пищи тоже не желательно.