



Home » Здоров'я » Біла смерть та рідка отрута: продукти, які множать ваш імунітет на нуль

Біла смерть та рідка отрута: продукти, які множать ваш імунітет на нуль

СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ – 09 Травня 2026, 17:42 ⌚ 1 Min Read – ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня – додайте «Експерт» в улюблені джерела
Google

Певні популярні продукти здатні критично послабити **імунний захист** організму, роблячи його вразливим до бактерій та вірусів. Найбільшу небезпеку становлять цукор, оброблена їжа та фастфуд, які провокують хронічні запалення та пригнічують роботу лейкоцитів.

Про це повідомляє **Health Shots**.

Надмірне споживання цукру є одним із найшвидших способів «вимкнути» імунітет, оскільки він сповільнює здатність білих кров'яних тілець

боротися з інфекціями.

Схожий ефект має і алкоголь: регулярне вживання спиртних напоїв пригнічує імунну функцію, відкриваючи шлях до частих хвороб. Також до списку небезпечних потрапила вся смажена їжа, яка викликає окислювальний стрес і підтримує постійні запальні процеси в організмі.

Оброблені продукти та фастфуд насичені натрієм, консервантами та трансжирами, які прямо шкодять здоров'ю. Трансжири, що містяться в магазинній випічці, порушують синтез регуляторних молекул імунної системи.

Окрему загрозу становлять каші швидкого приготування та пластівці: через низький вміст клітковини вони руйнують мікробіом кишечника, від якого на 70-80% залежить міцність імунітету.

Фахівці радять мінімізувати вживання продуктів із великим терміном придатності та великою кількістю штучних добавок. Замість «швидких» вуглеводів та трансжирів імунній системі необхідна натуральна їжа, багата на поживні речовини та клітковину.

Відмова від щовечірньої склянки алкоголю та заміна фастфуду на домашні страви дозволить організму значно ефективніше протистояти сезонним загрозам.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

імунітет

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014–2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

