**Баланың иммунитеті қалай қалыптасады?**

– Иммунитет – адам денсаулығын сыртқы жағымсыз әсерден сақтап, бактерия, микроб, вирус сынды бөтен ағзалар мен инфекцияларға қарсыласатын ағзаның қорғаушы әрекеті. Иммунитеттің екі түрі болады - туа біткен және жүре пайда болған. Туа біткен иммундық жүйе тұқым қуалайды. Ол бала дүниеге келген сәттен бастап белсенді болады. Ол теріден, тыныс алу, асқазан-ішек және зәр шығару жолдарынан тұратын шырышты қабықтан тұрады. Мұның бәрі сіздің балаңыздың ағзасын қорғауға көмектесетін физикалық кедергілерді тудырады. Ал, уақыт өте келе пайда болған иммундық жүйе адам ағзасын қорғау үшін жасушалар (антиденелер) қалыптастыру үшін туа біткен жүйені пайдаланады. Бұл антиденелерді В– лимфоциттері деп аталатын жасушалар жасайды. Жүре пайда болған иммундық жүйе өзгереді. Яғни,иммундық жүйеге зиянды аурулардан сақтайтын антидене қалыптастыруға жаттығады. Адам ағзасы иммундық жүйенің мықтылығынан түрлі ауруларды жеңіп шығады.

Мысалы, жидектер антиоксиданттарға, дәрумендерге, минералдарға және амин қышқылдарына бай. Әсіресе балаларға пайдалы.Ол иммундық жүйені нығайтуға көмектеседі. Майлы балықтарда бүкіл ағзаға арналған бірінші нөмірлі қабынуға қарсы құрал - омега-3 майлары бар. Онда Е дәрумені бар. Жұмыртқа - бұл ақуыздың керемет көзі және ағзаға кальцийді сіңіруге көмектесетін D дәрумені бар тағамдардың бірі. Сондай-ақ, жұмыртқа құрамында темір, А дәрумені және В тобындағы дәрумендердің көп мөлшері кездеседі.

Апельсин, киви, қызыл және сары бұрыш, қызылшада С дәрумені бар. Жалпы, қанық түсті жеміс-жидектер антиоксиданттарға бай. Олар микробтармен күреседі.

Витаминдер - бұл қарсы көрсеткіштері бар дәрі-дәрмектер.Олар көптеген жанама әсерлер тудыруы мүмкін, сондықтан оларды дәрігердің нұсқауымен ғана қолдану керек.