

Продукты, содержащие пробиотики и пребиотики, могут увеличить иммунный ответ и подготовить организм к вакцинации, в том числе и от COVID-19. Об этом сообщила в четверг, 18 февраля, врач функциональной и антивозрастной медицины Юлия Юсипова.

По ее словам, больше всего пробиотиков и пребиотиков содержится в молочных продуктах. Кроме того, вещества есть в крупах, хлебе, кукурузе, фасоли, луке, горохе, чесноке, артишоках, аспарагусе, бананах.

Юсипова отметила, что кисломолочные продукты «восстанавливают нормальную микрофлору органов, а также избавляют от вредных патогенных бактерий» организм человека, передает сайт kp.ru.

В середине января научный руководитель Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии Виктор Тутельян назвал продукты, способные стимулировать выработку специфических антител. Он отметил, что продукты с содержанием белка [полезны перед вакцинацией](#) от COVID-19. По его словам, после вакцинации нужно включить в рацион жирорастворимые витамины.

Актуальная информация по ситуации с коронавирусом доступна на сайтах стопкоронавирус.рф и дистанция.рф

, а также по хештегу #МыВместе. Телефон горячей линии по вопросам коронавируса: 8 (800)

2000-112

.

[www. iz.ru](http://www.iz.ru)

