magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 10. 1. 2017 | tla

Základ imunity? Správné jídlo

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zaklad-imunity-Spravne-jidlo__s10010x10152.html

V období zvýšeného výskytu onemocnění, chřipek a viróz je dobré si uvědomit, co naši imunitu posiluje a co ji naopak vyčerpává. Pokud si právě plníme předsevzetí hubnutí je dobré si uvědomit, že si zároveň podrýváme imunitní systém a bacily se mohou podepsat nejen tím, že ulehneme do postele, ale i tím, že si nemocí přivodíme pocit selhání z nesplnění předsevzetí.

Zdroj: Posílení imunity ze Shutterstock

Určitě nechceme plnění dobrých úmyslů bránit. Na druhou stranu rozhodnout se ze dne na den pro zcela odlišný životní styl je velmi zrádné, zvlášť v období, kdy kolem nás každý druhý kašle a smrká a na síle nabírá chřipková epidemie. **Chcete-li začít nově v lednu, ano, ale opatrně. Nezapomínejte, že právě teď je víc než jindy důležité myslet na svůj jídelníček. Jen jeho**

pestrá skladba dokáže podpořit imunitní systém. Na druhou stranu přísná dieta, nevyvážená strava, nás jen oslabí.

Co potřebujeme, abychom v mrazivých dnech bez dostatku sluníčka přečkali do jara v pohodě? Dostatek energie, kterou získáváme z kvalitních sacharidů, bílkovin a tuků, dále dostatek vitamínů a minerálních látek, a také dostatek pohybu, relaxace a spánku.

Odolnost, bílkoviny a tuky

„Ve stravě by v tomto období rozhodně neměl chybět dostatek kvalitních bílkovin. Také z nich se vytvářejí imunitní látky,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá. **„Rozhodně bychom měli do jídelníčku zařazovat často ryby. Obsahují nenasycené mastné kyseliny, z nichž vnikají látky, které působí protizánětlivě. Obsahují i selen. Je to důležitý antioxidant a chrání tělo před infekcemi. Zapomínat bychom neměli ani na vitamín D,“** objasňuje Hlavatá.

Není vhodné zaměřit se jen na bílé maso. V jídelníčku by se mělo pravidelně objevovat libové červené maso a vejce, a to nejen protože, že se jedná o velmi kvalitní bílkoviny, ale nachází se v nich rovněž vitamín B12 a v mase i potřebné železo.

Důležité jsou i tuky, živočišné bychom se měli snažit měnit za rostlinné. Jedním z jejich zdrojů mohou být semínka obsažená v snídaňových cereáliích. **Na podporu imunity jsou podle Karolíny Hlavaté dobrá například dýňová semínka, která obsahují zinek.**

Vitamíny bez chemie obsahují látky, které v pilulce nenajdete

Denně bychom měli sníst 400 gramů zeleniny a 200 gramů ovoce. Není potřeba kupovat jen exotické plody. **„Ideální je pít čerstvé šťávy ze zeleniny, v kombinaci s jablky, řepu a jablka, mrkev, šťávu ze zelí, jíst zelné saláty, květák, brokolici, stále je hodně pórku, i toho je třeba využít,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Že polykáte každé ráno vitamínovou pilulku? V období viróz a chřipek si ji dát můžete, ale látky, které získáme z ovoce a zeleniny, „prášek“ nenahradí. V zelenině a ovoci je celá řada ochranných látek, které v pilulce za drahé peníze nenajdete. **„V ovoci, zelenině, ale i mase, mléčných výrobcích jich máte miliardu dalších – je tam vláknina rozpustná, nerozpustná, enzymy, bioaktivní látky. Právě celý tento komplex má pozitivní účinek. Nikdy neupřednostňujte tabletu před pestrou stravou, pokud to není dáno**

zdravotními či jinými důvody,“ upozorňuje Karolína Hlavatá.

Kysané, dopink pro střeva - probiotika jsou pro imunitu nepostradatelné

Nakupte jogurty! **„Ideálně dvakrát denně bychom měli jíst sýry a zakysané mléčné výrobky. Jsou to potraviny bohaté na vápník. Zakysané potraviny navíc obsahují probioticky působící bakterie,“** říká Karolína Hlavatá. **Tyto bakterie jsou pro naši imunitu nepostradatelné.** Právě trávicí trakt je důležitou složkou imunitního systému a probiotika pomáhají ve střevech udržovat dostatečné množství užitečných bakterií, které prospívají obranné reakci těla.

Pohyb ano, ale... takový, jaký snadno zvládnete

Pohyb je pro správné fungování imunity velmi důležitý. Jestli jste se rozhodli, že zcela změníte životní styl, je konec života bez pohybu a začnete od ledna cvičit, ano, ale... Určitě zapomeňte na fitka, **nejideálnějším pohybem pro „začátečníky“ či dlouhé absentéry je obyčejná svižná chůze.** Toužíte-li po výsledcích, měla by být pravidelná. Studie doporučují, že denně bychom

měli ujít 10 000 kroků, nalaďte krokoměry/mobily a hurá do parku, lesa. Posilovnu si naplánujte nejdřív za měsíc. Navíc, v malé tělocvičně plné lidí se nyní vystavujete většímu riziku virové nákazy.

Spěte, spěte a ve spánku čerpejte sílu

Má-li mít naše tělo dost sil pro boj s viry a bakteriemi, měli bychom si dopřát i dostatek spánku. Nemělo by ho být méně než šest 6 až 8 hodin denně.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz