magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 21. 1. 2020 | Susan Bowermanová

Nakopněte svoji imunitu. Nemoci nebudou mít šanci

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nakopnete-svoji-imunitu.-Nemoci-nebudou-mit-sanci__s10010x19145.html

Se zimou přichází i nechtěné období chřipek. Náš imunitní systém bojuje s všudypřítomnými viry a bakteriemi, kterými se to hemží v dopravních prostředcích, obchodech a dalších místech s vyšší koncentrací lidí. Nachlazení můžete chytnout od svých kolegů v práci nebo doma od dětí ze školy.

S klesajícími teplotami si více uvědomujeme důležitost naší imunity, která právě v těchto dnech u většiny z nás selhává víc než po zbytek roku. Jak tedy vybudovat silnější obranyschopnost organismu? Co dělat, aby se nám rýma a kašel vyhnuly obloukem?

Zdravé stravování je předpokladem silné imunity

Základním stavebním kamenem imunitního systému jsou bílé krvinky. Ty produkují speciální bílkoviny neboli protilátky, které – **pokud náš organismus funguje správně** – jsou schopné najít a zničit cizorodé viry nebo bakterie v těle. Aby se tyto protilátky mohly vytvářet, je nutné tělu dodat plnohodnotné bílkoviny. Ty najdeme především v **rybách, drůbeži a libových masech** obecně, nebo v **sójových či polotučných mléčných výrobcích**.

> „Bez bílkovin to v životě nejde – potřebujeme je nejen pro tvorbu protilátek a správné fungování imunitního systému, fungují také jako enzymy potřebné v rámci metabolických pochodů a tvoří **základ naší svalové hmoty**. Bílkoviny si nedokážeme vytvořit z jiných živin a musíme je přijmout ve stravě.“

Ovoce a zeleniny není nikdy dost

Ovoce a zelenina jsou **bohatým zdrojem vitamínů**. Zatímco vitamín C podporuje tvorbu protilátek v těle, vitamín A se stará o správnou funkci trávicího a dýchacího systému a o zdravou pleť. Kromě vitamínů získává naše tělo z ovoce a zeleniny i **antioxidanty**. Ty jsou pro organismus velice důležité, protože pomáhají snížit oxidační stres, který oslabuje tělo a stojí za vážnějšími onemocněními. Pokud má tělo k dispozici dostatek antioxidantů a udržuje se tak v optimálním stavu, dokáže se pak snadněji ubránit nepříznivým vlivům.

> „Nezapomínejte zařazovat ovoce a zeleninu do své stravy každý den. Dejte si **2 porce ovoce a 3-5 porcí zeleniny**, část by měla tvořit čerstvá zelenina a ovoce, část může být tepelně upravená (pečená/vařená) nebo třeba kvašená. Doplňky stravy ve formě tablet podle výzkumů **nefungují zdaleka tak dobře**, jako když vitamíny přijmeme ve stravě. “

Nepodceňujte správné zažívání

Správná funkce trávicího systému je pro udržení silné imunity velmi důležitá. Zažívací trakt je domovem velkého množství **užitečných bakterií**, které nám pomáhají trávit vlákninu z potravin, zbavují plynatosti nebo produkují užitečné vitamíny, jako například **vitamín K nebo vitamín B12**. Pokud má naše tělo dostatek těchto přátelských bakterií, dokáže pak snadno odolat nepříznivým vlivům. Jak si ale tyto bakterie v těle udržet? Najdeme je především **v mléčných výrobcích s živou kulturou**, jako je bílý jogurt nebo kefír.

> „Osídlení střeva přátelskými bakteriemi podpoříte dále třeba pravidelnou konzumací luštěnin, zeleniny a ovoce nebo mléčně kvašené zeleniny. Naopak naší mikrofloře **nesvědčí strava chudá na vlákninu a bohatá na cukr (sacharózu), konzumace alkoholu** a zvýšená konzumace potravin s některými druhy náhradních sladidel. Po léčbě antibiotiky odborníci doporučují zařadit dočasně probiotika.“

Začněte s posilováním imunity ještě dnes

Stává se, že lidem v důsledku vážnějších zdravotních obtíží nedokáže imunitní systém fungovat tak, jak by měl. Samotná úprava stravování pak takové problémy pravděpodobně nevyřeší. Zdravým lidem ale může **správná skladba jídelníčku** pomoci posílit obranyschopnost organismu a udržet ji v takovém stavu, aby odolala všem vnějším vlivům. Proto, až půjdete příště do obchodu, přihoďte do košíku i takové potraviny, které **nastartují vaši imunitu**.

„Pokud pravidelně konzumujeme jídla rychlého občerstvení, instantní pokrmy nebo je obecně naše strava chudá na vlákninu a naopak bohatá na nasycené tuky a cukr, pak svému zdraví příliš neprospíváme. Vyvážená strava s dostatkem zeleniny a ovoce, zdrojů

kvalitních bílkovin, zdravých tuků a vlákniny je základem nejen pro správně fungující imunitu, ale může pomoci **v prevenci řady onemocnění**. A budeme mít navíc i dostatek energie pro všechny své aktivity.“

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