magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 10. 2014 | tla

Posilněte obranyschopnost těla

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Posilnete-obranyschopnost-tela__s10010x8647.html

Listí žloutne, kaštany padají k zemi, podzim je tady a ranní mlhy a mrazíky jsou předzvěstí blížící se zimy. Nejvyšší čas, než udeří chřipky, virózy a nachlazení, posílit obranyschopnost našeho organismu.

Co potřebujeme, abychom krátké, mrazivé dny a nedostatek sluníčka přečkali do jara v pohodě? Dostatek vitamínů, minerálních látek, pohybu, relaxace a spánku. Zapomínat nesmíme ani na vhodné oblečení.

Jezte co nejvíc čerstvé zeleniny

Základem imunity je kvalitní strava. **„Měli bychom ještě, dokut to jde, konzumovat co nejvíce čerstvé sezónní zeleniny a ovoce, v nichž je maximum vitamínů a minerálních látek. Prozatím nemá cenu jíst zamražené produkty, na ty ještě bude času dost v zimě,“** doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Cenný ochránce je vitamín C

Velmi důležitý je v tomto období dostatek vitamínu C, který pomáhá tělu bojovat proti bakteriím a virům. Je vhodnou prevencí, ale také urychluje léčbu a zmírňuje příznaky onemocnění. **„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.
Na podporu imunity je podle ní dobrá také dýně a dýňová semínka, která obsahují zinek. Ten je i v celozrnných obilovinách.

Doplňujte kvalitní bílkoviny

Ve stravě by v tomto období rozhodně neměl chybět dostatek kvalitních bílkovin. Také z nich se totiž vytvářejí imunitní látky. **„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,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

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.

Nezapomínejte na probiotika

„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 dietoložka. 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.

Vyplavujte škodliviny

Důležitý je pitný režim. Tělo je třeba udržovat dobře hydratované, aby sliznice zůstávaly dostatečně vlhké. Pomáhají totiž z našeho těla vyplavovat nečistoty i bakterie. Povlak sliznic obsahuje látky, které plní nezastupitelnou roli v obraně dýchacích cest proti infekci.

Spěte a relaxujte

Má-li mít naše tělo dost sil pro boj s viry a bakteriemi, měli bychom zapomenout na větší dávky alkoholu, cigarety a naopak hodně relaxovat.

Dopřát bychom si měli 6 až 8 hodin spánku denně. A nezapomínat ani na pohyb. Ideální jsou dlouhé procházky na čerstvém vzduchu, jízda na kole nebo in-line bruslením.
Fitko je sice také fajn, ale v malé tělocvičně plné lidí se vystavujeme většímu riziku virové nákazy.

Vrstvěte oblečení

Pamatovat bychom měli také na správné oblečení. Podzimní počasí je vrtkavé, a tak zatímco přes den mohou teploty vyšplhat ke 20 °C, brzy ráno nebo večer klesají i k nule. **„Vhodné je proto oblékat se do více vrstev, abychom se mohli během dne svlékat nebo naopak více obléknout,“** dodává Karolína Hlavatá. Důležitá je i kvalitní obuv. V nohách je krevní oběh zpomalený, a tak snáze prochladnou.

Kam pro ochranné látky?
Nejlepšími zbraněmi proti oslabené imunitě jsou vitamíny C, A, B6, B12 a D, dále také měď, selen, zinek či železo. Kde je najdete?

Vitamín C
Šípek, rakytník, citrusy, brambory, rajčata, papriky, brokolice, květák, špenát, kiwi, brusinky.

Vitamín A
Rybí tuk, játra, mrkev, zelené a žluté listy, špenát, kapusta, petrželová, meloun, zelí, brokolice, kukuřice, dýně, máslo, vaječný žloutek.

Vitamín B6
Játra, vepřové maso, tučné ryby – například makrely, vejce, droždí, banány, brambory, zelí, špenát, kapusta, zelenina, avokádo, mrkev, ořechy, obiloviny a celozrnný chléb.

Vitamín B12
Vejce, mléko, sýry, maso a vnitřnosti.

Vitamín D
Rybí tuk, játra, vaječný žloutek a mléko.
Zdrojem je také sluneční záření, a tak je třeba využít každého hezkého dne.

Měď
Brambory, fazole, hrách, ovesné vločky, hovězí játra, špenát.

Selen
Ořechy, vnitřnosti a mořské ryby.

Zinek
Vajíčka, obilné klíčky, dýňová semínka, pivovarské kvasnice, maso, játra, ústřice.

Železo
Vnitřnosti, hovězí a jehněčí maso, mořské plody, listová zelenina a sušené ovoce, luštěniny, sušené houby a ořechy.

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