magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 10. 12. 2013 | beda

Prevence je základ

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prevence-je-zaklad__s10012x8073.html

Sychravé počasí, přechody mezi rozdílnými teplotami a krátké dny. To vše oslabuje lidský organismus a proto je nejvyšší čas začít připravovat tělo na sezónu viróz a chřipek.

Říkáte, že se cpete zeleninou, polykáte vitaminové tablety z lékárny a

každoročně v chladném období roku stejně **onemocníte**? Měli byste vědět, že jen přijít domů, nakrájet do mísy rajčata, okurky, zalít je olivovým olejem, nestačí. Zkuste pár triků, které vám proti nemocem pomohou.

Pravidelná pestrá strava

„Je potřeba, abychom my dospělí i děti jedli pravidelně a pokud možno vyváženě. Jedině tak, že budu jíst pětkrát za den, získám dostatek potravin, z nichž každá je zdrojem unikátních vitamínů a minerálních látek,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Důležitá je především konzumace ovoce a zeleniny, které naštěstí není problém v tomto období sehnat. Nebojte se ale střídat různé druhy.

Řada lidí se zaměřuje neustále na stejné druhy zeleniny a bojí se zkoušet i něco jiného. Nezůstávejte jen u rajčat, ale zaměřit se v obchodě se zeleninou či na trhu na celý sortiment nabízené zeleniny a ovoce. **„Zařazujme ovoce a zeleninu do jídelníčku co nejvíce. Když je sezóna fazolových lusků, tak je všechny nezamrazím, ale alespoň přinejmenším dvakrát je udělám,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá,

Nezapomínejte na kvalitní bílkoviny

Většina lidí si pod prevencí proti nachlazení představuje horký čaj, citrusy a med. Tedy, že musíme do těla dostat hodně vitamínů a minerálních látek. **„Často se ale zapomíná na bílkoviny. Když jich má člověk nedostatek, tak nejenom, že mu chátrá svalstvo. Bílkoviny jsou důležitou součástí protilátek, které se v boji proti onemocnění uplatňují v té nejvyšší míře,“** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Je tedy také důležité dbát na **dostatečný příjem kvalitních bílkovin** z libového masa, ryb a mléčných výrobků. „Mléčné výrobky jsou ideální zakysané, jogurty, kefírová či acidofilní mléka, podmáslí. Jsou zdrojem probiotik, které působí příznivě v zažívacím ústrojí a touto cestou podporují imunitu,“ upozorňuje Hlavatá.

Pohyb jako prevence

Oproti letnímu období naše fyzická aktivita o něco polevuje. Venkovní plavání, jízda na kole, turistika a dlouhé procházky jsou běžnou součástí letního období, ale v zimě na to není tolik prostoru a příležitostí. **Ve sportovních aktivitách je**

třeba pokračovat kontinuálně. Dát si během podzimu a zimy „pohov“ není úplně nejlepší nápad. Pohybem posilujeme celkovou obranyschopnost těla. Pokud nebudeme čtyři měsíce nic dělat a „nastartujeme“ se od ledna, spíše pak onemocníme. Netrénované tělo bude oslabené sychravým počasím, nedostatkem světla a spíše něco „chytneme“.

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