magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 7. 11. 2014 | Chrpa Josef

Jak posilnit imunitu před zimou?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-posilnit-imunitu-pred-zimou__s10012x8687.html

Znáte to – sotva se zbavíte kašle, objeví se rýma či horečka. Patříte mezi ty, kteří dostanou bacil u každé příležitosti? Může za to především slabá imunita. Poradíme vám, jak pomocí zdravé a vyvážené stravy posílit váš imunitní systém.

S podzimem přichází období, které je spojeno s nárůstem výskytu nachlazení, chřipky či problémů dýchacích cest. Tedy projevy **oslabení imunitního systému**. Mnohdy stačí velmi málo, jak můžete imunitu přirozeně posílit. Základem je lehká, ale **pestrá** a **vyvážená strava**. Co si tedy dopřát, když chcete posílit obranyschopnost?

Soulad s ročním obdobím

Pokuste se v oblasti výživy držet v souladu s ročním obdobím. S přicházející zimou jsou vhodné především **tepelně upravené potraviny**, které dodají tělu vnitřní teplo. Studené saláty nejsou špatné ale hodí se spíše na letní měsíce. Používejte také „zahřívací koření“ – skořice, zázvor, anýz, chilli nebo pepř.

Dostatek vitamínů

*„Bez příjmu vitamínů a stopových prvků se tělo neobejde. Není nic jednoduššího, než začít pravidelně konzumovat **ovoce** a **zeleninu**. Jeden z nejdůležitějších vitaminů k posílení imunity představuje **vitamin C** neboli známá kyselina askorbová,“* radí Mgr. Zuzana Douchová. Budete-li jíst **čerstvé ovoce**, především citrusové plody a zeleninu jako rajčata, zelené papriky a brokolici, pak budete mít dostatek tohoto vitaminu.

Mezi další potřebné vitamíny patří **vitaminy skupiny B** (celozrnné pečivo, jáhly, luštěniny, ořechy) nebo **vitamin E** získávaný z másla, burských oříšků, salátu či sóji. Dostatek **vitaminu A** obsaženého v mrkvi, špenátu, kapustě či zelí posiluje imunitní systém organismu a zvyšuje odolnost těla vůči infekcím. Také **vitamin D** je důležitý pro posílení správného fungování imunitního systému, jeho nedostatek je spojen s vyšší náchylností k respiračním infekcím a chřipce. Pokud chcete předejít těmto komplikacím, zařaďte do svého jídelníčku rybí tuk, játra, vaječný žloutek a mléko.

Selen a zinek – zástupce minerálů

*„Mezi důležité minerály pomáhající naší obranyschopnosti patří **zinek** a **selen**. Pokud na sobě již cítíte příznaky nemoci, dodejte svému tělu **zinek** obsažený zejména v játrech, tmavém masu, mléku, vaječných žloutcích a mořských živočiších*," konstatuje nutriční terapeutka. Zinek totiž představuje minerál, který významně přispívá k posílení obranyschopnosti organismu, urychluje proces uzdravení a napomáhá proti únavě.

Jako výborný zdroj **selenu** vyhledávejte maso mořských živočichů, dále ho najdete v oříšcích či vnitřnostech. Zařaďte do svého jídelníčku i další potraviny bohaté na minerály - **ryby, drůbež, libové maso, mléčné výrobky, obilniny a luštěniny.**

Nezapomeňte na probiotika

V trávicím traktu se vyskytuje až **70 % buněk imunitního systému**, které tvoří ochranu naší obranyschopnosti. Jedná se o zdravé bakterie, prospěšné pro regulaci imunitního systému, zvyšující množství protilátek a zabraňující růstu patogenních organismů. *„Pomoci můžeme stravou bohatou na **bakterie mléčného kvašení**, obsažené v kvalitních jogurtech, kefírech, podmáslí či například v kysaném zelí. Právě tyto probioticky působící bakterie jsou nepostradatelné pro naši imunitu,*" doplňuje Douchová.

Doplňte bílkoviny

Nedostatek bílkovin oslabuje imunitní systém, neboť ty zajišťují schopnost mobilizovat obranné buňky k aktivitě. Neměli byste tedy zapomínat na dostatek **kvalitních bílkovin**, které tak vytváří imunitní látky. Zařaďte do svého pravidelného jídelníčku ryby, libové červené maso a vejce.

Myslete i na pitný režim

Pozornost bychom měli věnovat nejenom zdravé stravě, ale také **pitnému režimu**. Především čaje obsahují spoustu zdraví prospěšných látek, šálek čaje je nejběžnějším prostředkem na zahnání **nachlazení a chřipky.** Zkuste **šípkový či kopřivový ča**j, čaj ze zázvoru nebo jednoduše zelený čaj. Jedním z nejúčinnějších bylinek je také **echinacea** (česky třapatka), s jejíž pomocí se lépe ubráníte infekci.

Logo Vím, co jím najdete na příklad na řadě čajů Albert Exclusive.

S přicházejícím podzimem je třeba dbát na své zdraví více než dřív. Silná imunita je známkou zdravého životního stylu, nepodceňujte ji.

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