



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 podryváme imunitní systém a bacily se mohou podepsat nejen tím, že ulehne 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, zvláště 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 vznikají 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, naladte krokoměry/mobiley 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](http://www.vimcojim.cz)