magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 22. 1. 2019 | kbe

Sestavte si jídelníček pro boj s bacily - postaví vaši imunitu na nohy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sestavte-si-jidelnicek-pro-boj-s-bacily---postavi-vasi-imunitu-na-nohy__s10010x19097.html

Období chřipek a nachlazení je v plném proudu. Viry i bacily na nás číhají všude. V práci pokašlává nachlazený kolega, v autobuse smrká spolucestující a dítě přijde ze školy s informací, že ho pobolívá v krku. Přežít kritické měsíce za skleněnou stěnou pochopitelně není možné, proto nám nezbývá nic jiného, než si posílit imunitu. Jaké potraviny umí naši obranyschopnost prokazatelně postavit na nohy?

Nemusíte polykat koktejly drahých potravinových doplňků. Všechny potřebné látky najdete ve většinou zcela běžných součástech jídelníčku, jde jen o to je vhodně zkombinovat. Nesoustřeďte se jen na jeden typ potravin, zdravá strava by měla být **především pestrá**.

Hlíva ústřičná dodá betaglukany

Imunitní systém dokážou posílit látky zvané betaglukany, a to tak, že stimulují tzv. nespecifickou obranyschopnost.

- **Betaglukany tvoří součást buněčných stěn hub, řas a některých rostlin**.

Najdete je třeba v **hlívě ústřičné nebo houbě šitake.** Běžně je lze v dnešní době sehnat v obchodech zaměřených na zdravou stravu a větších supermarketech. Jejich kuchyňská úprava není nijak těžká, dochutit jimi můžete třeba masovou směs s rýží. Pokud houbám příliš neholdujete, zkuste jiný zdroj betaglukanů: **otruby, tedy slupky obilných zrn.** Dříve byly považovány za pouhou odpadní látku a sloužily jen jako krmivo pro hospodářská zvířata. V současnosti už jsou dobře známy jejich **prospěšné účinky na lidský organismus**. Můžete je přidat do mouky při pečení chleba, buchet, ale i smažení palačinek nebo lívanců.

Kouzelná vláknina z čekanky

Podstatná část našeho imunitního systému sídlí ve střevech, která jsou v ideálním případě osídlená početnými koloniemi přátelských baktérií. Coby

»potrava« jim slouží tzv. prebiotika, tedy nestravitelné složky našich pokrmů.

- Významným prebiotikem je **rozpustná vláknina inulin**.

Obsahuje ji zejména **čekanka a topinambur,** které poslouží jako přísady do salátů. Dalším trochu netradičním zdrojem inulinu je **kořen smetánky lékařské** tedy pampelišky.

Luxusní dobroty s vitamínem D

Jedním z důvodů, proč jsme nejčastěji nemocní v zimních měsících, je kromě chladného počasí i nedostatek vitamínu D. Ten si umí lidské tělo vyrábět samo **při pobytu na sluníčku**. V zimě jsou ale dny krátké a slunce nemá sílu, a tak nám vitamín D chybí. Naštěstí slunění není jedinou možností, jak ho získat. Najdete ho i v některých potravinách. A často

jde o dobroty, které si spojujeme s **luxusem a gurmánským zážitkem**.

- Vitamín D obsahují třeba v krevety, kaviár, trescí játra či ústřice.

Železo pro pevné zdraví

Další látkou, kterou imunitní systém potřebuje, je železo. Při jeho nedostatku se projeví **anémie** a s ní i klesající obranyschopnost. Zdrojem železa je především červené maso. Pokud ale máte s jeho konzumací problém, nemusíte se přemáhat.

- Železo najdete i v oříšcích, zejména **v pistáciích, kešu a lískových.** Nejméně je ho v arašídech. Alergici pak mohou sáhnout po **slunečnicových nebo sezamových semenech.**
- Pamatujte, že káva a zelený čaj snižují schopnost organismu absorbovat železo ze stravy!

Vitamín C jako citrusy

Tradiční oporu imunitního systému je vitamín C neboli kyselina askorbová. Jeho zdrojem je především **čerstvé ovoce a zelenina**. Působí protizánětlivě a podporuje proces hojení.

Vysoké množství vitamínu C obsahují citrusy. Pomeranč, mandarinka a grep už u nás patří mezi běžné součásti jídelníčku. Zima je ideální dobou, kdy vyzkoušet méně tradiční citrusové zdroje vitamínu C. Ochutnejte třeba pomelo nebo nejmenší **citrus kumkvat**, který je zajímavý tím, že se konzumuje celý i se slupkou.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz