



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 20. 10. 2014 | tla

# Posilněte obranyschopnost těla

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Posilnete-obranyschopnost-tela\\_\\_s10010x8647.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Posilnete-obranyschopnost-tela__s10010x8647.html)

Listí žloutne, kaštiny 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, dokud 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.