magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 17. 9. 2013 | tla

5 rad proti podzimním virózám

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/5-rad-proti-podzimnim-virozam__s10012x10669.html

Co můžeš udělat dnes, nenechávej na zítřek. Tak zní jedno velmi pravdivé rčení, které si vtipní Češi předělali do mnoha podob. Jednou z nich je: Co lze odložit na zítra, lze zvládnout i pozítří. Budeme-li se ale bavit o zdraví a nadcházejícím podzimu a zimě, na variantu B zapomeňte! Právě teď 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 a salát „zpucnout“, nestačí. Zkuste si zapamatovat **pět zásad, které mohou pomoci dobít baterky a ochránit nás před nepříjemnými chorobami**.

Rada první – PRAVIDELNOST

„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. Září a říjen je bezvadný v tom, že máme k dispozici celou řadu druhů ovoce a zeleniny. Jídelníček můžeme mít hodně pestrý.

Rada druhá – BÍLKOVINY

Už od dětství v sobě máme zakódováno: prevence před virózou = pomeranče, citróny 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.

Zaměřte se na kvalitu

Je tedy také důležité dbát na dostatečný příjem kvalitních bílkovin z libového masa, ryb, 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 dietoložka Karolína Hlavatá.

Pozor na skryté tuky

Potraviny bohaté na bílkovin mohou být však zrádné, jsou často zdrojem tuku. **„Proto bychom si měli vybírat maso vždycky libové, nebo přebytečný tuk odstranit. U mléčných výrobků sledovat celkový obsah tuku,**

ideálně do tří procent. Pokud se jedná o člověka, který se potýká s mírnou nadváhou, tak obsah mléčného tuku může být i menší,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Doslova zákeřné mohou být sýry, bývají maxi tučné a platí u nich, že čím vyšší tučnost, tím nižší je obsah bílkovin. Pro organismus nejsou zase tak výhodné, i když skvěle chutnají. Raději si k běžnému jídlu vybírejte dvaceti, třicetiprocentní tvrdé sýry, ricottu, cottage sýry, čerstvé sýry. Dobré jsou olomoucké tvarůžky, mají nízký obsah tuku.

Sýry, zejména ty salátové – balkánského typu, jsou velmi slané. Chcete-li být úplně dokonalí, zaměřte se i na obsah soli. Pokud si do salátu nakrájíte místo balkánu tvrdý tvaroh a přidáte kopu zelených bylinek, pochutnáte si stejně.

Rada třetí – MYSLETE I NA ZIMU

V období hojnosti bychom si měli dopřávat. Nezůstávat jen u rajčat, ale zaměřit se v obchodě se zeleninou či na trhu na celý sortiment nabízené sezónní 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, která zároveň doporučuje myslet i na zimu. **„Využijte sezónní**

zeleninu, namrazte si ji, udělejte si leča... Za pár týdnů, měsíc, dva, tři, jako když je najdete.“

Rada čtvrtá – ŽIJTE JAKO V LÉTĚ

Léto bylo období, kdy jsme se více hýbali, plavali, jezdili na kole, vyráželi na túry. Se začátkem září většinou naše sportovní ambice ovadnou a začínáme pohyb plánovat zase až od nového roku. Kdo z nás si neřekl, že po Vánocích a Silvestru nasadí dietu a vyrazí do fitka... To je ale chyba, měli bychom ve sportovních aktivitách pokračovat kontinuálně. Pohybem posilujeme celkovou obranyschopnost těla. Pokud nebudeme čtyři měsíce nic dělat a „nastartujeme“ se od ledna, spíše pak onemocníme. Nebudeme mít k dispozici tolik vitamíny a dalšími látkami nabité stravy, netrénované tělo bude oslabené sychravým počasím, nedostatkem světla a spíše něco „chytneme“.

Rada pátá – RADUJME SE

Měli bychom si neustále připomínat, že nejen prací a staráním se o rodinu živ je člověk. Plánujte si v diáři společný odpočinek s blízkými, ale zároveň se pokusme ve spolupráci s manželem, manželkou, babičkami, dědečky a dalšími příbuznými udělat si čas i jen pro sebe. Nezapomínejme relaxovat, dopřát si dostatečně dlouhý spánek – nejméně sedm hodin a pravidelně, a radovat se.

„Mějme radost z toho, že si uděláte dobrý salát z řepy. Když půjdete vyzvednout dítě ze školy, ještě si s ním udělejte procházku. Špatná nálada a stres se dá kompenzovat pohybem,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

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