



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 1. 2. 2019 | tla

Silná imunita v zimě? Odkud čerpat důležité zimní vitaminy

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Silna-imunita-v-zime-Odkud-cerpat-dulezite-zimni-vitaminy__s10012x19105.html

Máte pocit, že se k vám zima chová macešsky a vy strádáte nedostatkem vitaminů? Je zbytečné se trápit. Zima do naší zeměpisné šířky jednou patří a neznámá to, že ji musí náš organismus nutně jen přetrpět. I v tomto období je kde brát vitaminy, které jsou jako D nedostatkové. Kde jich je dostatek a odkud čerpat?



Nečekejte na jaro, i zima má zdroje vitaminů

Těmi nejdůležitějšími látkami, které v tomto čase, než dorazí jaro, potřebujeme, jsou **vitaminy C a D** a dále pak látky **selen a zinek**. Dokáží naši imunitu natolik podpořit, že můžeme ve zdraví bez zbytečných nachlazení, chřipek a únavy dokráčet k jaru.

Evropanům chybí „děčko“

„Nedostatkový je v zimě především vitamín D, který ovlivňuje nejen pevnost našich kostí, ale také **imunitní systém**. Jeho hypovitaminózou je v současné době v Evropě ohroženo třicet až padesát procent populace, u dětí je to více než šedesát procent,“ upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá. Jedním z důvodů nedostatku bývá podle ní hlavně jeho **nízký příjem potravou**.

„Hlavním zdrojem vitamínu D jsou mořské ryby, játra, rybí olej, tedy potraviny, které nejsou u nás příliš oblíbené,“ míní dietoložka.

Ryby a zase ryby



Cíleně bychom tedy měli obohatit jídelníček především rybami, například lososem či makrelou. Výhodou lososa je, že se nemusíme obírat s kostmi, a také ho lze **upravit na spoustu různých způsobů**, ať už ho grilujeme, pečeme, připravíme na zelenině, s bramborem nebo

se špagetami a špenátovou omáčkou a podobně. Máme tak velkou šanci, že rybu vpašujeme i do dětského jídelníčku. Ryby, ve kterých jsou více nenasycené mastné kyseliny z řady omega 3, **působí protizánětlivě** a zároveň obsahují i pro imunitu důležitý zinek a selen, jsou například také sardinky.

Chyťte sluneční paprsky

Dalším důvodem nedostatku vitamínu D je, že v zimě je **nízké ozáření kůže sluncem**. Celkově je méně sluníčka a když už jdeme ven, tak jsme zahalení od hlavy až k patě. Zároveň se pozdě rozednívá a odpoledne je brzy tma. Takže mnohdy slunce nestihneme ani zahlédnout. Proto bychom měli využít každé možnosti lapat sluneční paprsky, byť by to mělo být jen deset minut o obědové pauze. I to se počítá. Pokud se nám nic z toho nedaří, pak máme ještě možnost sáhnout po vitamínu D **ve formě potravinových doplňků**.

Citron nemá nejvíc „céčka“

V zimě je zelenina poměrně drahá i chuťově méně atraktivní, a tak nám může scházet také vitamín C. Ten ale můžeme celkem jednoduše doplnit buď z ovoce a nebo zařadit do jídelníčku [mléčně kvašenou zeleninu](#).

- Řada lidí ale podléhá mýtu o tom, že nejlepší bude konzumovat hodně citronů. Navíc si je ještě vymačkají do teplého čaje. Nejen, že tím většinu „céčka“ zničí, ale pravdou není ani to, že v citronu je ho nejvíc. Víc než citron má podle Karolíny Hlavaté vitamínu C například pomeranč.

Zmražení vitaminy nezničí

Velmi významným zdrojem je také **černý rybíz**, a to i když ho máme k dispozici v zimě jen zmražený.

„Mražením se sice část „céčka“ ničí, ale stále ho zbývá dostatek. Mražené jahody mají stejný obsah vitamínu C jako citrony. Jen musíme nechat ovoce rozmrazit postupně a **ne ho rozehtávat v kastrůlku nebo v mikrovlnce**,“ dodává dietoložka.

Opomíjené brambory

Dalším přirozeným a v zimě dobře dostupným zdrojem vitamínu C je například [křen](#). Vitamínovou bombu si uděláme, pokud ho smícháme s kvašeným zelím. Chutný a přijatelný i pro děti je s nastrohaným jablkem.



- „Céčko“ najdeme také **v petrželové nati, paprice, brokolici.**

„Velmi opomíjeným zdrojem jsou brambory, ale pozor na vaření. Ideální pro zachování vitamínu je připravovat je **ve slupce v páře**. Tak se uchová vitamínu nejvíc,“ radí Karolína Hlavatá.

Abychom se nemuseli dopovat vitamínovými doplňky, posílí náš imunitní systém i **zelený čaj**. Obsahuje velké množství antioxidantně působících látek.

Syntetické není to samé

Velká část české populace spoléhá v zimě na **multivitaminové přípravky**. Na druhou stranu, čerstvou zeleninu nebo ovoce konzumuje denně případně několikrát za den, jak je doporučováno, pouze malá část. Vitamíny a minerální látky z čerstvé a hlavně pestré stravy ale přípravky plně nenahradí.

„Jde o to, že synteticky vyrobené vitamíny nebo vitamínové přípravky

obsahují vždy jen danou konkrétní látku, kdežto v přirozené potravíně se nachází **řada dalších látek**, takže se doplňují, a výsledný efekt je mnohem účinnější. Příkladem je kombinace vitamínů, látek s antioxidačním účinkem a vlákniny,“ objasňuje Karolína Hlavatá.

Copyright © 2022

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