magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 6. 4. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Posilujte imunitní systém - vitaminy, bílkovinami, ale i spánkem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Posilujte-imunitni-system---vitaminy,-bilkovinami,-ale-i-spankem__s10012x19658.html

Současná situace okolo koronaviru COVID-19 naplno ovlivňuje náš život. Strach, přemíra informací, různá omezení a očekávání, jak se vše vyvine. I tento stav ovlivňuje naše zdraví. Na co se soustředíme, to roste. Proto se zaměříme na zdraví.

LOW
NORMAL
HIGH
MAXIMUM
IMMUNITY
LEVEL

Tělo jako dobře promazaný stroj

Složení stravy, dostatečný spánek a pravidelný pohyb, to vše pomáhá, aby imunitní systém fungoval jako švýcarské hodinky. Zní to jednoduše, ale jak na to?

Čeho je moc, toho je příliš

Příliš aktivní imunitní systém představuje závažný problém. Může se stát, že tělo přestane rozeznávat buňky, které jsou tělu vlastní a které cizorodé. A to má za následek, že vlastní buňky se začnou ničit navzájem. Tento proces je základem celé řady **autoimunitních onemocnění,** například některých typů onemocnění štítné žlázy, cukrovky 1. typu a dalších.

Zase ty bílkoviny

Bílkoviny jsou jednou z hlavních živin, bez nichž se prostě neobejdeme. Velmi důležité jsou pro nás **esenciální aminokyseliny**, ale naše tělo si je neumí vyrobit, a proto je **potřebujeme získat ze stravy.**

Věděli jste, že bílkoviny tvoří mj. látky, které se účastní procesů jako je hojení?

Plnohodnotné zdroje bílkovin jsou živočišného původu, protože obsahují všechny důležité aminokyseliny.

Zatímco **rostlinné zdroje bílkovin potřebujeme správně kombinovat, aby byl příjem aminokyselin kompletní.**

Ideální je, když kombinujeme **luštěniny s obilovinami nebo pseudoobilovinami** jako třeba rýži s cizrnou, červenou čočku s těstovinami nebo pohanku s tempehem.
Pseudoobiloviny jsou např. pohanka, amarant, quinoa.

Z živočišných zdrojů vybírejme skvělá **vejce nebo tučné mořské ryby. Jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny,** kterých přijímáme obvykle ve stravě málo (ve srovnání s omega-6 mastnými kyselinami z rostlinných olejů).

Bez vitaminů a stopových prvků to nepůjde… a imunita vám poděkuje

Vitamin D

Skvělým zdrojem jsou **ryby.**
V létě si dopřejte **sluníčko**.
Konzumujte **houby** (velmi bohatým zdrojem jsou houby shitake), **čerstvé droždí, vaječné žloutky anebo mléčné výrobky.**
Na trhu najdete i celou řadu potravin obohacených (fortifikovaných) o vitamín D.

Vitamin C

Další důležitý vitamín pro imunitu.
Toho obvykle **přijímáme dostatek**, pokud si denně dopřáváme 2 porce ovoce a 3-5 porcí zeleniny.

Nezapomínejte na vitamin A

Ideálně jezme **oranžové, červené a žluté druhy zeleniny a ovoce**, **které jsou bohaté** na betakaroten (provitamín A). Vždy přidejte aspoň s **kapkou kvalitního oleje,** protože bez toho by si naše tělo s provitamínem neumělo poradit.

Z živočišných zdrojů jsou na něj bohatá **játra** a v menším množství jej najdeme v mase a vaječných žloutcích.

Stopové prvky selen a zinek

Neobejdeme se ani bez důležitých stopových prvků jako jsou **zinek a selen**. Důležité jsou jak pro imunitu, tak pomáhají **hojení a zdraví pokožky.** Zdroje selenu hledejme v mase (i rybí), vejcích, vnitřnostech, sýrech, ořeších (a zejména para ořechy). Mezi zdroje zinku patří také maso, cereálie a mléčné výrobky.

V době zvýšené zátěže jako jsou období nemocí nebo zvýšeného stresu či

pohybu se můžeme **bránit bakteriím s pomocí cibule a česneku, třapatky nachové (echinacea) nebo hlívy ústřičné či shitake.**

Všechny tyto potraviny nám pomohou v boji s infekcemi – buď působí proti bakteriím anebo ke správné funkci naší imunity.

Jak na správné bakterie a jejich „výživu“

O mikrobiotě slyšíme často, a to i v souvislosti s imunitou. I osídlení našeho trávicího traktu velmi úzce ovlivňuje správné fungování imunity. Prospěšné druhy bakterií omezují negativně působící bakterie, které by se v trávicím traktu chtěly usídlit.

Pravidelně **jezme probiotika neboli živé bakterie**, které jsou v potravinách jako bílé jogurty nebo v doplňcích stravy. Např. po léčbě antibiotiky nebo po prodělané střevní infekci.
Aby se těm správným bakteriím u nás dařilo, potřebují i vhodnou výživu takzvané **prebiotika.**
Nelíbí se jim naopak nadbytek cukru, masa a masných výrobků, alkohol.
Negativně působí i některé druhy umělých sladidel a nedostatek vlákniny. Nedostatečná konzumace ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a luštěnin, ořechů a semen ovlivňuje mikroflóru.

Řadu tělu prospěšných látek obsahují fermentované potraviny jako kvašená zelenina (okurky, zelí). **Prospěšné látky vznikají činností bakterií při kvašení** (např. kyselina mléčná, mastné kyseliny s krátkým řetězcem, enzymy, aj.).

Stravujte se pestře a hledejte různé zdroje živin (bílkovin, sacharidů a tuků), ale i vlákniny, vitamínů a minerálních látek, látek s antioxidačními účinky a řady dalších.

Pestrá strava + umírněnost = základ ZDRAVÍ

Odpočívejte – má to smysl

Nepodceňujte odpočinek, má důležitou roli v životě, a hlavně pro imunitní systém.
Relaxujte a spěte. Zařaďte si tyto aktivity do svého života jako běžnou součást a v pracovním kalendáři s nimi počítejte jako s jakoukoli jinou pracovní schůzkou.
Nejlepší podmínky pro spánek máme, pokud půjdeme spát ani ne hladoví, ale ani přejedení nebo zatížení trávením nějakého náročnějšího pokrmu.
I několik hodin před spaním nekonzumujte nápoje s kofeinem. Záleží na tom, jak moc jsme citliví.

Lépe se nám usíná v chladnějším prostředí a ve tmě.
Kvalitu spánku nám mimo jiné ovlivňuje i to, kdy večer odložíme počítač nebo mobil. Doporučujeme přestat pracovat alespoň hodinu před ulehnutím, abychom si nenarušili tvorbu hormonu melatoninu, který zajišťuje střídání biorytmů.

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