magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 7. 4. 2020 | Veronika Vágnerová

Světový den zdraví oslavuje sestry, lékaře a záchranáře

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Svetovy-den-zdravi-oslavuje-sestry,-lekare-a-zachranare__s10012x19664.html

Rok 2020 označila Světová zdravotnická organizace (WHO) rok 2020 jako „Rok sestry a porodní asistentky“. Stejné téma vyhlásila i pro Světový den zdraví, který je už 70 let vždy 7. dubna. Jedním ze způsobů, jak ocenit sestry, lékaře a záchranáře za jejich obětavost, a to nejen v souvislosti s epidemií, je věnovat se preventivně a dlouhodobě péči o vlastní zdraví.

Cílem Světového dne zdraví je zamyslet se nad kvalitou svého života a snažit se ho dlouhodobě zlepšit. Klíčovou roli zde hrají zdravý životní styl a pestrý jídelníček, který tvoří pevný základ pro silnou imunitu. Zatímco jedinci se silnou imunitou nemusí při napadení virem pocítit, že v těle probíhá tvrdý boj, jakkoli oslabení lidé vnímají příznaky a průběh intenzivněji. Záleží také, zda

se jedná **o vir či bakterii**, jenž zná organismus z minulosti a umí si s nimi už poradit. Z toho důvodu je nezbytné posilovat **preventivně obranyschopnost pomocí dlouhodobé změny ve stravě a pohybu**. Ulehčíte celému zdravotnictví a získáte dost sil na případný boj s nemocí.

Slabší imunitu mají a výrazně náchylnější k nemocem jsou lidé s nadměrnou tělesnou hmotností. S rostoucími tukovými zásobami probíhají změny ovlivňující celý organismus. Například se zvyšuje **tvorba zánětlivých faktorů**.

- Jejich nejčastěji nepravidelný a nutričně nevyvážený jídelníček, dlouhodobý stres a nedostatek pohybu je dovedl do stavu, kdy **25 % žen, 22 % mužů v ČR trpí obezitou a dalších 25 % nadváhou**.

Obezita je spojena s celou řadou závažných komplikací, příkladem je vysoký krevní tlak, dyslipidémie, poruchy glukózové tolerance a/nebo cukrovka 2. typu, jaterní steatóza, potíže s klouby a celkově nadměrné zatížení pohybového aparátu. Výjimečné nejsou ani psychologické, hormonální či gynekologické komplikace. Celkově je obézní člověk více ohrožen kardiovaskulárními i nádorovým onemocněními, zkrácením doby život a jeho nižší kvalitou.

Imunitní systém podpoří pestrý jídelníček

Pro pomalé utváření **pevnějších stravovacích návyků** je doba restrikcí ideální.

> „Na nové režimy je nutné si v klidu zvyknout. Jednorázové nevyvážené diety nejsou řešením. Trvale podpořit imunitní systém dokáže **jen pestrá a vyvážená skladba**," říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Podle ní by ve stravě neměl chybět dostatek kvalitních bílkovin rostlinného nebo živočišného původu, ideálně v poměru 1:1. Maso by se nemělo vynechávat, je důležitým **zdrojem vitaminu B12 a železa**. Bílkoviny jsou důležité nejen jako stavební látky, ale také pro imunitní systém. Zapomínat bychom neměli ani na ryby, kde najdeme mastné kyseliny omega 3, které působí protizánětlivě, a zařazovat je do jídelníčku 2x týdně. Samozřejmostí je **dostatečný příjem ovoce a zeleniny**.

DESATERO RAD OD VÍM, CO JÍM A PIJU

1) Jezte více zeleniny a ovoce, zařazujte luštěniny.
2) Bílkoviny čerpejte z živočišných i rostlinných zdrojů v poměru 1:1
3) Zařaďte ryby 2x týdně
4) Dbejte na dostatek vlákniny.
5) Omezte sůl. Pro zlepšení chuti pokrmů používejte bylinky a koření.
6) Volte vhodné tuky.
7) Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru
8) Pijte přednostně vodu, neslazený čaj a nízkoenergetické nápoje.
9) Udržujte si fyzickou kondici , věnujte se pravidelně pohybu
10) Nezapomínejte relaxovat.

Potraviny podporující imunitu

Důležitým vitaminem v období chřipek je **céčko**, kterého odborníci doporučují přijmout 60 – 100 mg za den. Výraznými přírodními zdroji jsou sušené šípky (až 747 mg C/100 g) paprika (150 mg/100 g), brokolice (114 mg/100 g), kapusta (70 mg/100 g), pomeranč (51 mg/100 g) nebo brambory a zelí (40 mg/ 100 g).

Z potravin získá tělo kromě céčka **i jiné vitaminy, minerály, látky či vlákninu**.

Nezapomínejte ale, že tepelnou úpravou se ztratí až polovina všeho dobrého, proto upravujte šetrně a co lze, snězte syrové. Vhodné je zařadit i ořechy pro obsah zdraví prospěšných tuků. **Například para ořechy** jsou zdrojem i selenu, jenž patří mezi silné antioxidanty. Dobrou volbou je i chilli, které obsahuje kapsaicin. Ten zahřívá a pomáhá zbavovat tělo hlenu z dýchacích cest. Podobné účinky má i zázvor a kurkumin. Oba také **působí protizánětlivě**.

Pravidelnou součástí stravy by měly být i **zakysané výrobky bohaté na probiotika, která** pomáhají udržovat střevní mikrobiotu v kondici a prospívají k celkové obranyschopnosti. Skvělé jsou i jiné „živé“ potraviny, například mléčně kvašená zelenina.

Vitaminy čerpejte raději z jídla

Vyvážený jídelníček většinou dokáže zajistit optimální příjem vitaminů a minerálních látek Ty z potravin jsou vždy lepší než syntetické, protože **s běžnou stravou tělo získává i další zdraví prospěšné látky**.

> „V ovoci, zelenině, ale i mase, mléčných výrobcích jich máte mnoho dalších. Příkladem takových látek jsou antioxidační látky, enzymy, vláknina rozpustná i nerozpustná atp. Právě celý tento komplex má pozitivní účinek," upozorňuje Hlavatá.

V případě doplňků stravy podpůrné látky přirozeně chybí. Doplněk stravy může být prospěšný, je ale dobré vědět, co konkrétně potřebujete. Pokud je to nutné, **vybírejte jednodruhové vitaminy** a nekombinujte je příliš mezi sebou. Nejlepší jsou ty přírodního původu, bez zbytečných přídavných chemických látek.

Vystavte se sluníčku

Na imunitě se podle posledních studií výrazně podílí i vitamin D, které pomáhá aktivovat bílé krvinky, jejichž hlavní náplní je obrana proti virovým a

bakteriálním infekcím. Zdroji v jídle jsou **losos, tuňák, úhoř a olej z tresky**, ale pokryjí pouze 10 % denní dávky. Pro člověka je hlavní zdroj UVB záření ze slunce, které dopadá do oblasti mírného pásma od poloviny dubna do začátku září vždy v určitou část dne. Stačí **se slunit ve správný čas celkem 20 minut denně** na chvíli bez ochranných krémů a zásoba déčka na podporu obranyschopnosti na celý rok může být vytvořená.

Pohyb posiluje zdraví a psychiku

Součástí zdravého životního stylu je pohyb a jako u jídelníčku je doba restrikcí ideální k tomu začít pravidelně cvičit. Internet je plný různých **krátkých videí s jógou, posilovacími nebo kardio cviky**, které jsou uzpůsobené domácímu prostředí. Odborníci doporučují zachovat si dobrou fyzickou kondici. Pohyb je důležitý nejen pro zachování aktivní svalové hmoty, ale je to i **nejlepší přirozené antidepresivum**.

Regenerace

Má-li mít naše tělo dost sil pro boj s viry a bakteriemi, měli bychom si dopřát i dostatek spánku. Nemělo by ho být méně než **6 až 8 hodin denně**. Jestli to situace dovolí, využijte restrikcí, vydechněte a dožeňte spánkový deficit.

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