



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 14. 11. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Hýčkejte svou imunitu nejen teď na podzim

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hyckejte-svou-imunitu-nejen-ved-na-podzim_s10012x20427.html

Podzim s sebou nepřináší jen krásně barevné listí. Školní nebo pracovní povinnosti jsou v plném proudu, ochlazuje se stále více, slunečního svitu i jeho intenzity je naopak stále méně. A šíření virů či bakterií je tak bohužel mnohem jednodušší. To všechno představuje pořádnou výzvu pro náš imunitní systém. Jeho normální fungování bychom měli podporovat nejen nyní na podzim. Víte, jakým způsobem?



Dny se stále krátí a bylo by vhodné pohlídat si, že spíme dostatečně dlouho (alespoň 6 hodin denně). Nedostatečný spánek oslabuje naši imunitu a narušuje hormonální regulaci. Naopak **kvalitní spánek** regeneruje tkáně a pomáhá obnovit naši tělesnou energii.

Snažme se **vyhýbat** **déletrvajícím stresu** a **dostatečně relaxujeme**, nezapomínejme trávit čas venku a vhodně oblečení - nemá ho být ani málo, ani moc, ideální je [vrstvení](#). Nekuřme, doma pravidelně větrejme. Zkusit podporovat odolnost



můžeme i [saunováním](#) a **otužováním**. A svému imunitnímu systému můžeme pomáhat samozřejmě i jídlem.

Nejen vitamíny, ale i přátelské bakterie

Ideálně bychom se měli zcela vyhnout konzumaci alkoholu nebo ji alespoň omezit. Jako v každém ročním období i na podzim je velmi důležité, aby strava byla pestrá a vyvážená.

- Aby náš imunitní systém mohl normálně fungovat, potřebuje totiž mimo jiné dostatečný přívod bílkovin, vitamínů A, C a D, zinku a selenu, omega 3 nenasycených mastných kyselin.

- Velmi důležitá je pro náš imunitní systém také „správná“ [mikrobiota](#), která osidluje naše střevo (zda v ní převládají prospěšné bakterie), a prebiotické oligosacharidy (vláknina) jako potrava pro tyto bakterie.

Zelenina, ovoce, luštěniny i ryby nesmí chybět

Na jaké potraviny bychom právě s ohledem na nutnost vyrovnávat se s různými imunitními výzvami tak neměli zapomínat?

- Rozhodně to platí pro ovoce a zeleninu, doporučeno je **1-2 porce ovoce a 3-5 porcí zeleniny denně**. A to jak čerstvé, tak v tomto období **hlavně pečené, dušené či vařené**. Najdeme v nich provitamin A, vitamin C a jsou též zdrojem vlákniny, kterou ocení prospěšné bakterie ve střevě.
- Vyhýbat bychom se v žádném případě neměli ani **celozrnným obilovinám či luštěninám**, které jsou na vlákninu bohaté též.
- Další potřebnou potravinou jsou **tučné mořské ryby**, které jsou zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin a také vitamínu D a jódu. Měli bychom si je dopřát 2x týdně.

Kvašenou zeleninu i kysané mléčné výrobky imunita ocení



Kromě správně složené a vyvážené stravy, která bude podporovat růst našich prospěšných bakterií je vhodné svou vlastní mikrobiotu opečovávat a podporovat také tím, že průběžně konzumujeme **potravin**, **které přirozeně obsahují živé**

prospěšné bakterie. Mezi takové patří např. [mléčně kvašená zelenina](#) (pickles, kysané zelí) nebo kefir, zakysaná smetana, [jogurt či jogurtové nápoje](#). Ty bychom si měli dopřávat každý den. Protože fermentované mléčné výrobky nám toho kromě živých bakterií - **laktobacilů** přináší mnohem více. Obsahují totiž celou řadu dalších cenných živin - můžeme je beze sporu prakticky prohlásit za přírodní superpotraviny.

- Jsou zdrojem **plnohodnotných bílkovin**, které jsou důležité třeba i pro

tvorbu protilátek, a díky jejich zpracování bakteriemi mléčného kvašení jsou i lépe stravitelné.

- Zároveň jsou zdrojem důležitého **vitamínu D** a k tomu obsahují přirozeně i **dobře využitelný vápník**, který je potřebný pro naše kosti a zuby.
- Jejich kyselá povaha **pomáhá podporovat vhodné pH v tlustém střevě**, čímž působí preventivně proti průběhu hnilobných procesů.

Fermentované mléčné jogurtové nápoje mohou být dále ještě obohaceny i o další vitamíny jako například B6 a C nebo minerální látky jako zinek.

A jak s podzimem podporujete svoji odolnost vy? Nezapomeňte, že zima se blíží a je dobré být připraven.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[bílkoviny](#) [imunita](#) [mikrobiom](#) [mikrobiota](#) [omega 3](#) [mastné kyseliny](#) [podpora imunity](#) [podzimní jídleníček](#) [prebiotika](#) [prevence](#) [přírodní zdroje vitamínu D](#) [probiotika](#) [tučné ryby](#) [vápník](#) [vitamín C](#) [vitamin D](#) [zdravé bakterie](#) [zdravé tuky](#)

Copyright © 2024

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