



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 5. 4. 2024 | Mgr. Eva Kloučková

Neobvyklé posilovače imunity. Máte jich v jídelníčku dost?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Neobvykle-posilovace-imunity.-Mate-jich-v-jidelnicku-dost__s10012x20780.html

Jaro a slunné počasí nás táhne ven, odkládáme oblečení, zatímco ve stínu to studeně fouká. Stýkáme se také s více lidmi a viry mohou zažívat žně. Abyste neupadli do spárů viróz a nachlazení, pomoci může nejen dobře známý vitamín C, ale i další posilovače imunity, do nichž byste to možná ani neřekli. A doplnit je můžete, i když na talíři právě nemáte ovoce ani zeleninu. V neděli 7. 4. oslavíme Světový den zdraví, tak se pojďme společně podívat na to, co pro své zdraví můžeme udělat právě v tomto období.



Věděli jste, že vitamín C ve skutečnosti nechrání před nachlazením, ale „pouze“ pomáhá rychleji se uzdravit a zmírnit průběh onemocnění? Proto pokud se chcete vyhnout jarním rýmám a bolení v krku, potřebovat budete další důležité vitamíny a minerální látky, které vaše tělo posílí.

Když vitamín C nestačí

V případě imunity platí nejen že ji některé látky posilují, ale také že jejich nedostatek ji oslabuje. V jarních měsících by neměla tělu chybět tato silná pětka:

1. **Vitamín D** pomáhající našemu tělu produkovat antimikrobiální proteiny posilující vrozené obranné mechanismy.
2. **Vitamín E** chrání buňky před poškozením a pomáhající posilovat imunitní odpověď na infekce.
3. **Vitamín A** důležitý pro zrání imunitních buněk, které poté mohou lépe plnit svou funkci.
4. **Zinek** podílející se na produkci imunitních buněk.
5. **Selen**, štít před oxidačním stresem, a tedy posilující imunitní funkce.

Kromě vitamínů a minerálů je vhodné také posilovat vrozenou imunitu udržováním **rozmanitého střevního mikrobiomu**. O to se postará jídelníček bohatý na [probiotika](#).

Vitamín D: každá ryba se počítá

Ryby jsou skvělým způsobem, jak do jídelníčku zařadit dostatek zdraví prospěšných omega 3 vícenenasycených mastných kyselin a [vitamínu D](#). Proto by měli být na stole 2krát týdně. Nemusí se přitom vždy jednat o ryby čerstvé. Díky plechovce **tuňáka** vaše dělo přijme nejen vitamín D, ale i menší množství zinku jako bonus.



Vitamín E: večerní zobání

[Vitamín E](#) najdete převážně v rostlinných zdrojích. **Zelená zelenina, avokádo, chřest a rostlinné oleje nebo obilné klíčky** pomohou zajistit jeho dostatek. Pokud nejste příznivcem uvedených druhů zeleniny, nahradit ji můžete **slunečnicovými semínky, mandlemi i lískovými ořechy**. Doporučené množství je přitom 20 g semínek nebo 20-30 g oříšků. V rámci večerního zobání tak doplníte vitamín, který ženy ocení mimo jiné i kvůli jeho schopnosti zjemnit vrásky a zmírnit pigmentaci pokožky.

Vitamín A: sklenici s mlékem vypijte až do dna

Imunitní systém můžete podpořit mimo jiné sklenicí **mléka**. I v tomto případě získáte hned několik posilovačů imunity v jednom. A to [vitamín A](#), vitamín D a zinek. Pokud dáváte přednost rostlinným mlékům, vyberte to o vitamín A obohacené. Sáhnout můžete i po zelenině – nechte se přitom vést barvou a vybírejte mezi žlutými, oranžovými a červenými plody.

Zinek: dopřejte si steak

Hovězí maso je skvělým zdrojem zinku. Ve 100 gramech se ho může skrývat 30 % doporučeného denního příjmu. Velké množství zinku obsahují i **ústřice a další mořské plody**. Zinek získáte i konzumací **mléčných výrobků**. Pokud dáváte přednost veganské stravě, skvělou možností pro vás jsou **luštěniny a výrobky z nich**, například čočka nebo tofu, dále **ořechy a semínka**. Vstřebatelnost zinku z rostlinných zdrojů je však obecně nižší než ze zdrojů živočišných.

Selen: hurá na houby

Selen hledejte v lese – v **houbách**. Pokud nepatříte mezi jejich milovníky, přidejte v obchodě do košíku **para ořechy**. Ty jsou vůbec nejbohatším zdrojem selenu. Obsahují ho tolik, že byste to s jejich konzumací rozhodně neměli přehánět. Bohatě postačí 1-2 para ořechy za den,



jinak byste se mohli selenem předávkovat. Selen se vyskytuje i v mnoha dalších potravinách včetně **masa, ryb a vajec, zeleniny či luštěnin**. Obsah selenu v potravinách je závislý na jeho obsahu v půdě a v našem prostředí je v dnešní době již obsah selenu v půdě poměrně nízký.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000980.pub4/full>

https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/DF11303522DF3ED454536446EAAB6CEB/S0029665113001286a.pdf/feeding_the_immune_syst

em.pdf

<https://www.nzip.cz/clanek/1153-selen>

[mléčné produkty](#) [hovězí maso](#) [imunita](#) [jarní jídelníček](#) [luštěniny](#) [ovoce](#) [pestrá strava](#) [podpora imunity](#) [vitamín A](#) [vitamin D](#) [vitamin E](#) [vitaminy a minerály](#) [na podporu imunity](#) [zdroje selenu](#) [zdroje zinku](#) [zelenina](#)

Copyright © 2024

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