



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 10. 12. 2013 | beda

# Prevence je základ

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Prevence-je-zaklad\\_\\_s10012x8073.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Prevence-je-zaklad__s10012x8073.html)

Sychravé počasí, přechody mezi rozdílnými teplotami a krátké dny. To vše oslabuje lidský organismus a proto je nejvyšší čas začít připravovat tělo na sezónu viróz a chřipek.



Říkáte, že se cpete zeleninou, polykáte vitaminové tablety z lékárny a

každoročně v chladném období roku stejně **onemocníte**? Měli byste vědět, že jen přijít domů, nakrájet do mísy rajčata, okurky, zalít je olivovým olejem, nestačí. Zkuste pár triků, které vám proti nemocem pomohou.

## Pravidelná pestrá strava

**„Je potřeba, abychom my dospělí i děti jedli pravidelně a pokud možno vyváženě. Jedině tak, že budu jíst pětkrát za den, získám dostatek potravin, z nichž každá je zdrojem unikátních vitamínů a minerálních látek,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Důležitá je především konzumace ovoce a zeleniny, které naštěstí není problém v tomto období sehnat. Nebojte se ale střídat různé druhy.

Řada lidí se zaměřuje neustále na stejné druhy zeleniny a bojí se zkoušet i něco jiného. Nezůstávejte jen u rajčat, ale zaměřit se v obchodě se zeleninou či na trhu na celý sortiment nabízené zeleniny a ovoce. **„Zařazujme ovoce a zeleninu do jídelníčku co nejvíce. Když je sezóna fazolových lusků, tak je všechny nezamrazím, ale alespoň přinejmenším dvakrát je udělám,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá,

## Nezapomínejte na kvalitní bílkoviny

Většina lidí si pod prevencí proti nachlazení představuje horký čaj, citrusy a med. Tedy, že musíme do těla dostat hodně vitamínů a minerálních látek. **„Často se ale zapomíná na bílkoviny. Když jich má člověk nedostatek, tak nejenom, že mu chátrá svalstvo. Bílkoviny jsou důležitou**



**součástí protilátek, které se v boji proti onemocnění uplatňují v té nejvyšší míře,“** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Je tedy také důležité dbát na **dostatečný příjem kvalitních bílkovin** z libového masa, ryb a mléčných výrobků. „Mléčné výrobky jsou ideální zakysané, jogurty, kefírová či acidofilní mléka, podmáslí. Jsou zdrojem probiotik, které působí příznivě v zažívacím ústrojí a touto cestou podporují imunitu,“ upozorňuje Hlavatá.

## Pohyb jako prevence

Oproti letnímu období naše fyzická aktivita o něco polevuje. Venkovní plavání, jízda na kole, turistika a dlouhé procházky jsou běžnou součástí letního období, ale v zimě na to není tolik prostoru a přležitostí. **Ve sportovních aktivitách je**

**třeba pokračovat kontinuálně.** Dát si během podzimu a zimy „pohov“ není úplně nejlepší nápad. Pohybem posilujeme celkovou obranyschopnost těla. Pokud nebudeme čtyři měsíce nic dělat a „nastartujeme“ se od ledna, spíše pak onemocníme. Netrénované tělo bude oslabené sychravým počasím, nedostatkem světla a spíše něco „chytne“.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)