

*Jak wspomóc swoją odporność,
kiedy na zewnątrz raz mroźna zima a raz jesienna chlapa.
Poznajmy naszych sprzymierzeńców.*

Witamina C

Dzienne zapotrzebowanie na wit. C (kwas askorbinowy) to 75mg dla kobiet i 90mg dla mężczyzn. Możesz je pokryć zjadając np.: 2 owoce kiwi lub jedną pomarańczę czy grejpfruta lub pięć mandarynek lub 1/3 czerwonej papryki, 110g brokuła lub 130g kalafiora, 50g natki pietruszki, czy 200g kapusty. Ze względu na duże straty witaminy C podczas obróbki termicznej (50-70%) zaleca się spożywanie warzyw i owoców w formie surowej lub stosując krótkotrwałą obróbkę termiczną.

Najkorzystniej gotować warzywa na parze lub w szybkowarze w niewielkiej ilości wody. Ma to szczególne znaczenie w przypadku warzyw kapustnych, które pod wpływem dłuższego gotowania w dużej ilości wody tracą również związki fitochemiczne o działaniu antynowotworowym. Herbata z cytryną przez wielu uważana za najlepszy sposób na przeziębienie, tylko wówczas może nim być jeśli cytrynę dodamy do przestudzonej herbaty. Podobnie ma się zresztą sytuacja z miodem - jeśli wypijemy go z gorącym mlekiem lub wodą niszczymy enzymy o dobroczynnym wpływie na nasze zdrowie.

Probiotyki czyli dobroczynne bakterie oraz prebiotyki stymulujące ich wzrost

Spożywając produkty zawierające probiotyki i prebiotyki dbamy o prawidłowy wzrost mikroflory jelitowej, która jest strażnikiem naszego organizmu. Chroni go przed atakami bakterii chorobotwórczych i gnilnych zapobiegając w ten sposób rozwojowi np. nowotworów jelita grubego, a także syntetyzuje witaminy z grupy B. Jelita są barierą ochronną naszego organizmu więc zadbajmy o to, aby bariera ta była szczelna.

Probiotyki są zawarte w jogurtach typu bio oraz mleku acydofilnym, a także w kiszzonej kapuście i ogórkach. Kiedy już dostaną się do naszego organizmu potrzebują prebiotyków, które wspomagają ich rozwój, a te z kolei znajdują się m.in. w takich produktach jak: cebula, cykoria, pory i ziemniaki.

Cynk

Zbyt niskie spożycie cynku prowadzi do pogorszenia funkcji immunologicznych organizmu, ale również daje poczucie zmęczenia i brak apetytu.

Produktami bogatymi w cynk są produkty pełnoziarniste, sery podpuszczkowe, mięso, wątroba, kasza gryczana, jaja, nasiona roślin strączkowych, a także ryby i owoce morza (zwłaszcza śledzie i ostrygi). Cynk podobnie jak żelazo jest lepiej przyswajalny z produktów zwierzęcych niż roślinnych, ponieważ jego wchłanianie z produktów roślinnych utrudniają błonnik i fitiny.

Kwasy omega 3

Kwasy omega 3 należą do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Są określane jako niezbędne, ponieważ organizm nie potrafi ich sam wytworzyć i muszą być do niego dostarczone z dietą. Podnoszą one odporność naszego organizmu, ale również posiadają wiele innych dobroczynnych aspektów. Przypisuje się im działanie antynowotworowe, ponieważ pełnią gł. rolę w produkcji związków o właściwościach przeciwzapalnych.

Ponadto obniżają ryzyko problemów z sercem i układem krążenia oraz pomagają obniżyć wysokie ciśnienie krwi, a także utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Pomagają chronić połączenia nerwowe co wpływa korzystnie na pamięć i koncentrację. Zapobiegają również depresji, co jest niezwykle ważne w okresie gdy brakuje nam słońca. Wpływają również na zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci. Są konieczne do rozwoju mózgu i układu nerwowego dziecka. Źródłem kwasów omega 3 w diecie są tłuste ryby morskie t.j.: łosoś, sardynki, makrela, a wśród produktów roślinnych: siemię lniane i wytwarzany z niego olej, a także orzechy włoskie oraz soja. Jedna łyżka siemienia lnianego do porannej porcji płatków to prosty sposób na zwiększenie konsumpcji kwasów omega 3.

Witamina D

To witamina rozpuszczalna w tłuszczach, na którą należy zwrócić szczególną uwagę w okresie jesienno-zimowym i zimowo-wiosennym, ponieważ aż w 90% jest ona syntetyzowana poprzez skórę w wyniku jej ekspozycji na słońce - a że słońca u nas teraz jak na lekarstwo, to niestety jesteśmy narażeni na jej niedobory. Jeśli chodzi o żywność to w większych ilościach wit. D występuje w rybach oraz olejach rybnych, natomiast w znacznie mniejszych ilościach w mięsie i produktach mlecznych. Niedostateczna ilość tej witaminy przyczynia się do rozwoju krzywicy i osteoporozy, a także zwiększa ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy, chorób zapalnych, autoimmunologicznych oraz nowotworów (piersi, prostaty, jelita grubego). Wg szacunków niedobory tej witaminy dotyczą, aż 50 % populacji ludzi na świecie, dlatego warto zbadać sobie jej poziom i w razie konieczności suplementować. Dobrym rozwiązaniem, szczególnie dla osób, które nie spożywają ryb, lub spożywają je w małych ilościach jest przyjmowanie tranu, który zawiera zarówno kwasy omega 3 jak i wit. D.

Antyoksydanty

Wymiatają wolne rodniki, które są przyczyną chorób i starzenia się organizmu. Należy do nich wspomniana już wcześniej wit. C, a także wit. E czyli tzw. witamina młodości, występująca gł. w produktach pochodzenia roślinnego. Jej źródłem są oleje roślinne, oliwa z oliwek, migdały, orzechy pistacjowe, pestki dyni, słonecznika, sezamu, awokado, kielki pszenicy. Do antyoksydantów zaliczamy również beta-karoten występujący w produktach roślinnych, takich jak żółte, pomarańczowe, czerwone lub ciemnozielone warzywa (papryka, marchew, dynia, pomidory, brokuł, szpinak) i owocach (pomarańcze, brzoskwinie, wiśnie).

Aktywność fizyczna

Nie zapominajmy również o sporcie, który wzmacnia naszą odporność, dotlenia organizm i poprawia nastrój.

Autor: Małgorzata Stefańska



Poradnia Dietetyczna Dietvita
Ul.Chrobrego 28
14-100 Ostóda

stefanska@dietvita.pl
tel. kom 531-890-682
www.dietvita.pl