

Co jeść, by wspomóc odporność?

Wiele składników żywności może pomóc nam wzmocnić odporność i ustrzec się przed chorobami. Duża dawka witaminy C, sen i zbilansowana dieta to najlepsza recepta na zdrowie.

Witamina C - siła odporności

Dorosły człowiek potrzebuje dostarczać 90 mg witaminy C dziennie, co daje 2,7 g w skali miesiąca. Zimą, gdy nasza odporność spada, dawka ta powinna być podwójna. Tymczasem dostęp do warzyw i owoców zawierających witaminę C sukcesywnie maleje już od września.

Czym jest witamina C i w czym jej szukać zimą?

Kwas L-askorbinowy, potocznie zwany witaminą C, jest składnikiem odżywczym, który jest niezbędnym dla prawidłowego przebiegu całego szeregu funkcji w naszym organizmie. Zakres jej działania jest bardzo szeroki: wzmacnia naszą odporność, niszczy wirusy, poprawia wydolność fizyczną, uczestniczy w wytwarzaniu kolagenu wspomagającego procesy gojenia - a to tylko niektóre z jej leczniczych właściwości. Najlepszym sposobem na dostarczenie witaminy C do organizmu jest spożywanie produktów, które ją zawierają - to proste. Ale jakie produkty wybierać, skoro większość z nich nie jest dostępna jesienią i zimą? Jak twierdzą specjaliści do spraw żywienia, produkty bogate w witaminę C, a dostępne zimą lub na przedwiosniu to: papryka, brukselka, kalafior, kapusta biała, czerwona i włoska, pomidor (nawet szklarniowy), kiwi, owoce cytrusowe. Warto wspomnieć, że witamina C jest bardzo wrażliwa na działanie światła, temperatury i tlenu. Jej zawartość w warzywach i owocach zmienia się w zależności od pory roku, a także sposobu ich przechowywania i przygotowywania z nich potraw. W obróbce termicznej ulega ona dużym stratom (50-70 proc.), więc najlepiej sięgać po surowe owoce i warzywa.

Dieta z warzywniaka

Najlepiej, jeśli dostarczamy niezbędnych witamin i innych składników odżywczych w codziennej diecie. To nie jest trudne, pod warunkiem, że wiemy, jakie pokarmy są bogatym źródłem pożądanych związków. Jednym z najcenniejszych źródeł witaminy C jest papryka, która jest bogata również w karotenoidy. Najbardziej wartościowa jest papryka czerwona (bije na głowę zieloną, żółtą i białą). Każda z odmian zawiera również duże ilości witaminy E, B₂ i PP oraz potasu. Jest niskokaloryczna i ma dużo błonnika. Dostarcza do organizmu magnezu i żelaza, choć w niewielkich ilościach. Kolejnymi warzywami, które włożymy do sklepowego koszyka, powinny być: brukselka, kapusta biała głowiasta, kapusta włoska, kapusta czerwona, brokuły, jarmuż i kalarepa. Wszystkie są doskonałym źródłem witaminy C. Sporo witaminy C ma również kapusta kiszona. Wszystkie warzywa kapustne mają także wiele innych składników odżywczych: począwszy od błonnika, poprzez witaminy z grupy B, aż po składniki mineralne. Zimą nie można zapomnieć o chrzanie. Nie tylko dostarcza witaminę C, ale także składników mineralnych i błonnika, który jest istotny w pracy przewodu pokarmowego. Fitozwiązki wyizolowane z chrzanu mogą hamować rozwój raka okrężnicy, płuc i żołądka. Chrzan zaostrza apetyt, ułatwia trawienie pokarmów, może zapobiegać niestrawności spowodowanej spożywaniem tłustego pożywienia. Jak widać, witamina C może pochodzić także od korzeni.



Naturalne antybiotyki na ratunek

Kanapka z czosnkiem, mleko z miodem czy syrop z cebuli to popularne domowe sposoby na łagodzenie objawów przeziębienia i grypy. Czosnek i cebula to prawdziwe cudy natury. Czosnek działa bakteriobójczo, przeciwwirusowo, przeciwwirusowo oraz przeciwparazytycznie. Jest też silnym przeciwutleniaczem chroniącym organizm przed działaniem wolnych rodników. Podobnie jak cebula. Warto już wcześniej, przed sezonem zachorowań, przygotować siebie i bliskich. Sporządzenie syropu z cebuli lub czosnku nie zajmie nam dużo czasu, a na pewno zwiększy naszą odporność, jak również przyniesie ulgę w przeziębieniu i grypie. Jak to zrobić? Cebulę należy drobno posiekać i zasypać dosyć obficie cukrem. Można zalać też miodem - ta wersja syropu będzie zdrowsza. Całość powinna postać pod przykryciem około pięciu godzin, aż cebula puści sok, i syrop z cebuli gotowy. Na szczególną uwagę zasługuje również czarna bez. Syrop z jego owoców od wieków stosowany był jako środek łagodzący objawy grypy. Pomocne mogą okazać się także napary z ziół: tymianku i mięty pieprzowej. Obydwa działają antybakteryjnie, więc będą przeciwdziałać wtórnemu zakażeniu bakteriami, a ponadto mają właściwości odkrztaśne, co ułatwi oczyszczenie górnych dróg oddechowych. Pamiętajmy, że zioła mogą mieć silne działanie, dlatego warto poradzić się lekarza lub farmaceuty przed zastosowaniem.

Sen na zdrowie

Odpowiednia ilość snu gwarantuje regenerację i dobre samopoczucie. Najlepiej, jeśli śpiemy 8 godzin na dobę.

ksz