SKŁADNIKI DIETY WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ

1. Warzywa i owoce zawierające wit. C i beta-karoten

Dobre źródła Wit. C:

kiszonki,chrzan, jarmuż, paprykę czerwoną i zieloną, natkę pietruszki, brukselkę, kapustne, szpinak, kalafiora i kalarepę oraz porzeczki czarne, truskawki, poziomki, kiwi, cytrynę, grejpfrut i pomarańczę.

Dobre źródła beta-karotenu:

marchewka, natka pietruszki, jarmuż, szpinak, szczaw, szczypiorek, papryka czerwona, boćwina oraz takich owocach, jak: morele, melony, brzoskwinie i śliwki.

2. Warzywa cebulowe zawierające związki siarki :

cebula, czosnek, por, szczypiorek

Czosnek i cebula zawierają też fitoncydy – naturalne antybiotyki

3. Witamina D3

Dobre żródła tej witaminy to:

tran i tłuste ryby morskie (śledź, łosoś, sardynka, makrela). Najlepsze stanowi synteza skórna pod wpływem promieniowania słonecznego w godzinach około południowych.

4. Kiszonki *czyli różne warzywa poddane naturalnej fermentacji w wyniku której powstają bakterie probiotyczne regulujące pracę jelit (prawidłowa flora bakteryjna jelit warunkuje sprawny układ immunologiczny)*

kiszona kapusta, ogórki, papryka, kalafior i nne warzywa.

5. Fermentowane produkty mleczne

Kefir, jogurt, maślanka, mleko acidofilne, które podobnie jak kiszonki zawierają bakterie fermentacji mlekowej, hamują rozwój patogenów, i stymulują wzrost korzystnej mikroflory jelitowej.

6. Nienasycone kwasy tłuszczowe omega3

wspomagają odpowiedź immunologiczną na patogeny

Źródła to przede wszystkim:

sardynki, łosoś, makrela, śledzie i tuńczyk oraz olej lniany, oliwa z oliwek, orzechy włoskie, awokado

7. Cynk i selen

minerały wspierające układ odpornościowy .
Źródła cynku to m.in. owoce morza, podroby, mięso, pestki dyni, sery, fasola, kasza gryczana, migdały, czosnek, sezam, boczniaki.

Źródła selenu natomiast to ryby, jajka, pełnoziarniste produkty zbożowe, kakao, mięso.

8. Zioła i herbaty ziołowe i owocowe

jeżówka purpurowa, dziewanna, tymianek, oregano, lukrecja, kurkuma, rokitnik zwyczajny, maliny, imbir, czerwona róża, czarny bez, wyciągi sosny

9. Miód

Miód charakteryzuje się działaniem przeciwbakteryjnym i łagodzi kaszel. Aby cieszyć się dobroczynnym wpływem miodu na organizm nie należy poddawać go działaniu temperatury wyższej niż 45 stopni Celsjusza.

Budując odporność należy bardzo ograniczyć lub zrezygnować z cukru. Cukier działa pro zapalnie, powoduje dysbiozę jelit, tworzy pożywkę dla flory gnilnej, odżywia grzyby z rodzaju candida. A to wszystko osłabia odporność. Także kiepskiej jakości fast food to głównie rafinowana mąka i tłuszcz o wysokiej zawartości kwasów trans, które również działają pro zapalnie.

Przykładowy jadłospis

I śniadanie:twarożek ze szczypiorkiem i czosnkiem z dodatkiem jogurtu naturalnego, sałata, papryka, pieczywo razowe, herbatka z dzikiej róży z odrobiną miodu
II śniadanie: Koktajl z kefiru i owoców sezonowych (truskawki, borówki)
Obiad: Gulasz mięsno- jarzynowy, kasza gryczana, sałatka z ogórka kiszonego, pomidora i cebulki z oliwą z oliwek, kompot z czerwonej porzeczki
Podwieczorek: smoothie pomarańczowo -imbirowe
Kolacja: Sałatka z makreli i/lub łososia, kapusty pekińskiej, pomidorów z dodatkiem ciecierzycy i ulubionych przypraw ziołowych, herbata owocowo - ziołowa

Opracowano na podstawie „ Praktyczny podręcznik Dietetyki”pod red.Prof Mirosława Jarosza oraz portal internetowy”DIETETYCY.ORG.PL”