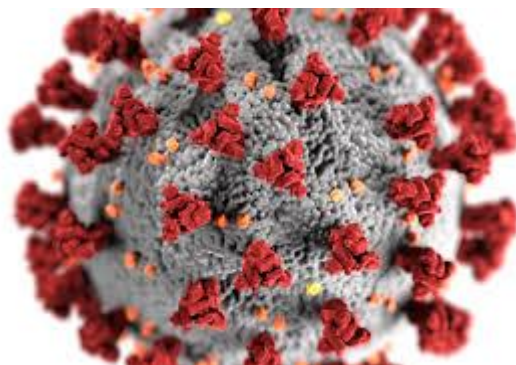


## Jak wzmocnić swoją odporność? 8 przydatnych i prostych porad od dietetyka.

WHO ogłosiła, że mamy do czynienia z pandemią, dlatego to najwyższy czas, by zadbać o siebie i o swoją odporność. Szybkie tempo życia, ciągły pośpiech, stres i zanieczyszczenia są wśród nas każdego dnia. Dopiero teraz, kiedy zostajemy w domach, możemy złapać oddech i zastanowić się nad tym, co możemy dla siebie zrobić. A możemy i powinniśmy wiele, powinniśmy zadbać o siebie, o swoje zdrowie i o swoją odporność. Tylko jak ją wzmocnić? Czym tak naprawdę jest odporność i jak możemy na nią wpłynąć? Wszystkiego dowiecie się w niniejszym artykule.



### **ODPORNÓŚĆ**

Odporność to nic innego jak zdolność organizmu do zachowania integralności organizmu, zagrożonego przez potencjalnie niebezpieczne czynniki pochodzenia zewnętrznego (np. drobnoustroje chorobotwórcze) lub pochodzenia wewnętrznego (np. komórki nowotworowe). Nasz układ odpornościowy nie tylko chroni nas przed bakteriami, wirusami, pierwotniakami, czy grzybami, ale również pełni nadzór nad uszkodzonymi, starymi i zmutowanymi komórkami naszego organizmu oraz współpracuje z układem nerwowym i hormonalnym w utrzymywaniu homeostazy, czyli równowagi wewnątrz organizmu. Dlatego powinniśmy pamiętać, że im silniejszy nasz układ odpornościowy, tym mamy mniejsze ryzyko zachorowania na różne choroby, a gdy już zachorujemy – łagodniej przejdziemy daną chorobę.



### **DBANIE O ODPORNÓŚĆ**

Czy wiecie, że jesteśmy tym, co jemy? A to co jemy, może wpływać na nasz układ odpornościowy? Dlatego tak ważne jest to, co znajduje się na naszym talerzu. Dbając o to, co się na nim znajdzie, dbamy nie tylko o linię, ale również o nasze zdrowie i układ odpornościowy. Warto jednak podkreślić, że oprócz zdrowej diety powinniśmy zadbać o

higienę naszego życia. Stosując się do poniższych rad wzmocnimy naszą odporność bez większego wysiłku, nie marnując dużej ilości pieniędzy na mało skuteczne suplementy.



### **1. ZADBAJ O ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU I WYPOCZYNKU, UNIKAJ STRESU**

Niby taki banal, lecz większość z nas lekceważy, coś tak ważnego jak sen. Przemęczony organizm jest bardziej podatny na różnego typu infekcje. Zarywanie nocy, siedzenie do późna i wczesne wstawanie rano, brak odpowiedniego wypoczynku i przerwy w ciągu dnia zaburza funkcjonowanie naszego układu odpornościowego. Nie bez powodu zalecane jest około 8 godzin snu dla dorosłego człowieka – to czas, w którym nasz organizm regeneruje się, wydzielając substancje i przeprowadzając wiele ważnych reakcji, które mają wpływ na nasze zdrowie. Śpiąc mniej, nie doprowadzamy do pełnej regeneracji naszego organizmu i blokujemy wiele szlaków metabolicznych. To samo tyczy się przewlekłego stresu. W ciągu dnia musimy znaleźć czas dla siebie, by ukoić nerwy i złapać oddech. Znajdźmy coś co nas odpręża np. czytanie książki, medytacja, stretching i w ciągu dnia zarezerwujmy sobie na to czas. Im dłużej jesteśmy wystawieni na czynnik stresogenny, tym słabszą mamy odporność.



### **2. PODEJMIJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**

Według zaleceń WHO, dzieci i młodzież w wieku do 17 lat powinny podejmować wysiłki od umiarkowanych do intensywnych, co najmniej 60 minut dziennie. Natomiast każda zdrowa, dorosła osoba w przedziale od 18 do 64 roku życia powinna podejmować wysiłki umiarkowane, co najmniej 150 minut w tygodniu lub intensywne, co najmniej 75 minut w tygodniu lub równowartość kombinacji tych wysiłków. Jeśli zostajemy w domu, warto wyjść z domu na krótki spacer w mało uczęszczane przez ludzi miejsca lub po prostu poćwiczyć w

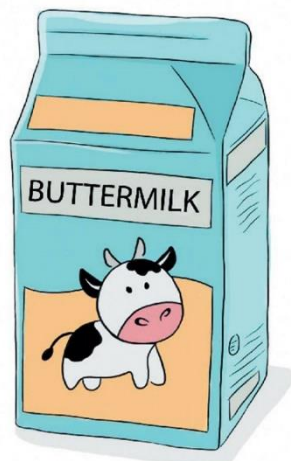


się organizmu, osłabiać naszą odporność oraz wzmacniać stan zapalny i stres oksydacyjny. Szczególnie ważne dla naszej odporności jest włączenie do diety warzyw i owoców, które zawierają witaminę C i beta-karoten. W **witaminę C** obfitują m.in.: natka pietruszki, czarna porzeczka, czerwona papryka, warzywa kapustne, truskawki i cytrusy. Dla przykładu, zjedzenie zaledwie pół świeżej papryki czerwonej pokrywa zalecane dzienne spożycie aż w 200%! W **beta-karoten**, czyli prowitaminę A bogate są m.in.: marchewki, czerwona papryka, jarmuż, szpinak i brokuły. Powinniśmy zwrócić uwagę na **witaminy z grupy B** (w tym **kwasi foliowy**), które pełnią ważną rolę w metabolizmie homocysteiny. Odpowiednia ilość tego aminokwasu, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Nadmiar homocysteiny we krwi wiąże się z aktywizacją produkcji wolnych rodników, co skutkuje wzrastającym stresem oksydacyjnym. W celu dostarczenia wyżej wymienionych składników, zaleca się dietę obfitą w świeże warzywa (najlepiej ciemnozielone) i owoce, niepoddane obróbce technologicznej (przyczynia się ona do około 70% strat folianów w potrawach) oraz w ryby. Ponadto, warto do potraw dodawać **czosnek, cebulę, szczypiorek i por**, gdyż zawierają one fitoncydy, które wykazują działanie bakteriobójcze i grzybobójcze, co korzystnie wpływa na naszą odporność. W celu dostarczenia jak największej ilości witamin i składników mineralnych pochodzących z warzyw, najlepiej sprawdzą się zupy lub potrawy jednogarnkowe.



## 5. JEDZ WIĘCEJ ZDROWYCH TŁUSZCZÓW

Nadmierne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych doprowadza do powstania wielu chorób przewlekłych, tym samym obniżając naszą odporność. Znajdują się one głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, m. in. w mięsie i jego przetworach, bogatych w tłuszcze produktach mlecznych, czy w olejach tropikalnych tj. kokosowym i palmowym. Te tłuszcze powinny zostać, chociaż w części, zastąpione jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi, czyli tłuszczem pochodzącym z **oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, awokado i orzechów**. Co więcej, powinniśmy zadbać o prawidłowy stosunek tłuszczów wielonienasyconych przez nas spożywanych. Właściwa proporcja między kwasami tłuszczowymi omega-6 do omega-3 to 4:1 (3:1). Kwasy omega-6 wykazują działanie prozapalne, więc powinniśmy spożywać ich jak najmniej, a jeść więcej produktów zawierających kwasy omega-3, wykazujących działanie przeciwzapalne, czyli: **tluste ryby (sardynki, łosoś, makrela, śledź i tuńczyk), olej lniany i rzepakowy, siemię lniane, nasiona chia, czy orzechy włoskie**.



## 6. JEDZ WIĘCEJ KISZONEK I FERMENTOWANYCH PRODUKTÓW MLECZNYCH

Fermentowane produkty mleczne i produkty kiszone to naturalne probiotyki, które sprzyjają rozwojowi dobrego mikrobiomu naszych jelit, hamując zarazem rozwój bakterii patogennych. Upraszczając, dbają o dobry stan naszych jelit, co korzystnie wpływa na naszą odporność. Mikrobiom naszych jelit może być zakłócany przez wiele czynników, głównie przez złe nawyki żywieniowe (spożywanie żywności wysokoprzetworzonej, fast-foodów), ale również przez palenie papierosów, spożywanie alkoholu, antybiotykoterapię oraz chroniczny stres. Żeby go podreperować i cieszyć się zdrowiem sięgajmy po **kefiry, maślanki i jogurty naturalne**, lecz dokładnie czytamy ich skład. Na opakowaniu, w składzie nie powinien znajdować się cukier, ani mleko w proszku. Skład powinien być najkrótszy i zawierać tylko mleko i kultury bakterii – najlepiej, kiedy są one wymienione w postaci łacińskich nazw. Ponadto, powinniśmy sięgać po **kapustę kiszoną, kiszone ogórki, czy kwas chlebowy** – najlepiej spożywać te domowe lub ze sprawdzonego źródła, niż z wielkich supermarketów.



## 7. SUPLEMENTUJ WITAMINĘ D

Badania naukowe wykazują istotną rolę tej witaminy w regulacji funkcji układu odpornościowego, m. in. poprzez wyciszanie stanu zapalnego. Szacuje się, że ok. 90% niezbędnej dla człowieka ilości **witaminy D3** bierze się z biosyntezy zachodzącej w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych. Niestety, większość populacji cierpi na duże

niedobory tej witaminy. Teraz, kiedy słońca mamy za mało i pozostajemy w domach, rekomenduje się suplementację 2000-4000 IU na dzień dla dorosłych i do 1000 IU na dzień dla dzieci. Ponadto, lepiej sięgać po witaminę D w formie kapsułek lub kropelek. Występowanie witaminy D w naturze jest bardzo ograniczone. Duże ilości występują głównie w **tranie i tłustych rybach morskich**.



## 8. WŁĄCZ DO DIETY NATURALNE PRZECIWUTLENIACZE

Kurkumina, aktywny biologicznie barwnik uzyskiwany z **kurkumy** jest głównym składnikiem słynnej przyprawy „curry” i wykazuje bardzo szerokie spektrum prozdrowotnego działania. W licznych badaniach stwierdzono jej działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Luteolina występująca między innymi w **brokułach, zielonej papryce, selerze i tymianku**, skutecznie tłumi procesy zapalne organizmu. Rutyna wykazuje silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a w połączeniu z witaminą C wzmacnia odporność organizmu. Najwięcej rutyny znajduje się w **gryce i owocach cytrusowych**. Kwercetyna, która znajduje się głównie w owocach (w **winogronach, owocach cytrusowych, jabłkach** – najwięcej w skórce), w warzywach (**cebuli, kapuście, pomidorach, brokułach**) oraz w napojach (w **zielonej herbacie i czerwonym winie**) wykazuje właściwości antyoksydacyjne i działanie przeciwzapalne.



Podsumowując, mamy ogromny wpływ na naszą odporność. Zamiast faszerować się suplementami, czy innymi specyfikami powinniśmy zadbać o podstawowe rzeczy takie jak sen, aktywność fizyczna, redukcja stresu, czy zbilansowana dieta. Zmieniając naszą dietę na zdrowszą, włączając wymienione powyżej produkty do codziennego żywienia, nasze ciało, zdrowie i odporność nam podziękują. Efekty nie będą błyskawiczne i nie muszą być

namacalne, ale na pewno poprawi się nasze samopoczucie i zdrowie. Najpierw zmienmy swoje nawyki, dopiero gdy one nie przyniosą oczekiwanych efektów sięgajmy po suplementy. Stosując się do wymienionych porad zaoszczędzimy pieniądze i zyskamy zdrowszą wersję siebie. Warto, prawda?

Opracowała mgr fizjoterapii i dietetyk Martyna Jacko