

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Twoja odporność zaczyna się na talerzu



Sezon przeziębień można uznać za rozpoczęty. Jednak, jak przekonuje ceniona dietetyk Amelia Freer, za sprawą kilku prostych zmian w diecie można w łatwy sposób wzmocnić system odpornościowy.

"Jesz wystarczająco dużo? Niedożywienie, często będące wynikiem restrykcyjnych diet, hamuje właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego. Jedz odpowiednio dużo, ale nie przejadaj się, sięgaj po wartościowe produkty, zbilansowaną dietę, pełne obfite posiłki. Doskonale w tym okresie są zupy i gulasze" - wyjaśnia na łamach "Telegraph" dietetyk Amelia Freer.

W diecie nie może zabraknąć takich produktów jak warzywa korzeniowe, a także nieprzetworzone zboża. Jak podkreśla dietetyk to doskonałe źródło energii, której szczególnie potrzebujemy w okresie jesienno-zimowym.

"Nasz układ odpornościowy potrzebuje wszelkiego rodzaju witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania, więc warto sięgać po duże ilości warzyw i owoców. Zachęcam do tego, aby każdego dnia spożywać sześć porcji warzyw i trzy porcje owoców, zarówno surowych jak i lekko gotowanych. Dobrym źródłem witaminy C, bardzo ważnej w okresie przeziębień, są żółta i czerwona papryka, kiwi, pomidory, pomarańcze, brokuły i truskawki" - instruuje dietetyk.

Równie ważna dla zdrowia układu odpornościowego jest witamina D, na niedobór której jesteśmy narażeni jesienią i zimą. "Jej źródłem są ryby, jajka, grzyby. Od października do marca, można również przyjmować ją w formie suplementów" - wyjaśnia Freer.

Choć jesienią i zimą nie odczuwamy tak bardzo pragnienia, należy zadbać o właściwe nawodnienie organizmu. Tu sprawdzą się rozgrzewające herbaty z dodatkiem przypraw i imbiru, jednak podstawą odpowiedniego nawodnienia jest woda.

"Istnieją dowody na to, że odwodnienie obniża naszą naturalną barierę obronną, dlatego zawsze należy pić dużo płynów, zwłaszcza wody" - podkreśla dietetyk.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/26316.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy