

[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](#)

Odporność powinno się budować przez cały rok



Odporność organizmu można wspomagać. Niezbędna jest w tym m.in. dobrze zbilansowana dieta. Codzienne posiłki powinny zawierać m.in. produkty fermentowane. Do budowania odporności niezbędne są także produkty bogate w witaminy A, C, D i E oraz B6.

Mianem odporności organizmu określa się jego zdolność do obrony przed czynnikami chorobotwórczymi, zarówno pochodzącymi z zewnątrz, jak np. wirusy, jak i z wewnątrz. Zdolność organizmu do zwalczania chorób zależy jest w dużym stopniu od genów, a także od szeroko pojętego stylu życia. Warto pamiętać o tym, że odporność organizmu powinno się budować przez cały rok, nie tylko w okresie jesienno-zimowym.

- Często wydaje nam się, że jesień czy zima to ten moment, kiedy powinniśmy się zatroszczyć o odporność. Tymczasem jeżeli nie będziemy dbać o nią przez cały rok, to odporność będzie malała i może nie wystarczyć troska w tym konkretnym okresie - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Karolina Jaworska, specjalista ds. żywienia.

Najważniejszym aspektem budowania odporności organizmu jest dieta. Codzienny jadłospis powinien zawierać warzywa i owoce, produkty mleczne, zboża oraz posiłki dostarczające wszystkich niezbędnych substancji odżywczych, a więc białka, zdrowych tłuszczów i węglowodanów. Należy pamiętać o spożywaniu urozmaiconych posiłków, w których znajdują się produkty z różnych grup spożywczych.

- Niezwykle istotna jest ponadto dbałość o odpowiednią florę przewodu pokarmowego poprzez dostarczanie wyselekcjonowanych kultur bakterii, które nie tylko chronią mikroflorę jelitową, lecz także stymulują układ immunologiczny do pracy - mówi Karolina Jaworska.

Dieta budująca odporność organizmu powinna zawierać ponadto substancje odżywcze bogate w antyoksydanty, czyli witaminy C, A oraz E, a także witaminę D. Ta ostatnia wytwarzana jest pod wpływem działania promieni słonecznych - wystarczy kilkanaście minut, by organizm wyprodukował dawkę pokrywającą dzienne zapotrzebowanie. Pochmurne zimy oraz stosowane latem filtry przeciwsłoneczne sprawiają jednak, że Polacy często cierpią z powodu niedoboru witaminy D. Stąd tak istotne jest spożywanie bogatych w tę substancję produktów.

- Warto też zwrócić uwagę na witaminę B6. Witamina B6 jest mniej kojarzona z odpornością, natomiast jest niezbędna do tego, żeby tworzyć przeciwciała. Natomiast przeciwciała to pierwsze cząsteczki, które wpływają na odporność naszego organizmu - mówi Karolina Jaworska.

Na pracę układu odpornościowego bardzo pozytywnie wpływa też regularna, najlepiej codzienna, dawka aktywności fizycznej. Niezbędny jest także odpoczynek regenerujący siły organizmu, odpowiednią ilość snu w ciągu doby oraz unikanie stresu.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28298.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki

człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy