

Zadbaj o swoje zdrowie w okresie zimowym

W okresie zimowym, kiedy częściej jesteśmy narażeni na infekcje bakteryjne i wirusowe powinniśmy szczególnie dbać o odporność organizmu. Jak więc skutecznie zadbać o zdrowie przez najbliższe miesiące?

Odporność organizmu uwarunkowana jest wieloma czynnikami. Duże znaczenie ma sposób odżywiania, aktywność fizyczna oraz odpowiednia ilość odpoczynku i snu. Wszystko to ma wpływ na układ immunologiczny naszego organizmu, który chroni przed inwazją grzybów, pasożytów, czy wirusów, w tym także koronawirusa. Koronawirus jak i inne wirusy łatwiej przedostają się do osłabionego organizmu i to właśnie w nim wywołują stany chorobowe. W okresie zwiększonej szansy na infekcje należy zwrócić więc szczególną uwagę na wzmocnienie odporności.

Ważne staje się zaopatrzenie organizmu w niezbędne witaminy i minerały, dlatego należy zwrócić uwagę na te produkty spożywcze, które wzmacniają system immunologiczny. Dieta powinna być bogata w produkty, dzięki którym dostarczymy organizmowi m.in. kwas foliowy, cynk, selen, magnez czy żelazo. Cenne witaminy, które usprawniają pracę układu immunologicznego, to m.in. A, B6, B12, witamina C i D3. By organizm mógł prawidłowo funkcjonować należy pamiętać o jego nawadnianiu, należy wypijać 2,5 litra wody dziennie. Woda stanowi istotny składnik odżywczy dla komórek naszego organizmu oraz jest jednym z podstawowych materiałów budulcowych. Przyczynia się do regulowania wewnętrznej temperatury ciała, służy do transportowania oraz metabolizowania węglowodanów i białek oraz pomaga w oczyszczaniu organizmu i wypłukiwaniu toksyn. Pełni również istotną rolę w amortyzacji stawów.

Bardzo ważnym elementem zdrowego stylu życia jest także aktywność fizyczna. U osób aktywnych fizycznie występuje mniejsze ryzyko zapadalności na choroby metaboliczne, sercowo-naczyniowe, czy psychiczne. Ruch zmniejsza także ryzyko występowania infekcji i przebiegów oddziałujących na układ immunologiczny w wieloraki sposób. Bardzo ważny staje się odpowiedni dobór ilości i rodzaju ćwiczeń dla danej osoby oraz właściwe do nich przygotowanie. Zasadniczo za stymulujące system odpornościowy należy uznać wysiłki o umiarkowanej intensywności, wykonywane codziennie przez co najmniej 40 minut, jednak nieoprowadzające do przemęczenia.

Należy mieć także na uwadze, że organizm potrzebuje czasu na regenerację sił vitalnych i naprawę drobnych uszkodzeń powstałych w ciągu dnia. Właściwa ilość snu to około 8 godzin snu na dobę. Zdrowy sen nie powinien być przerywany, powinien odbywać się w dobrze wentylowanym pomieszczeniu, w temperaturze około 20°C.

Witamina A - wpływa na zwiększenie ilości wytwarzanych ciał odpornościowych, a także na prawidłową czynność tkanki nabłonkowej. Chroni organizm przed infekcjami, szczególnie dróg oddechowych. Skracza czas trwania chorób i zabezpiecza nabłonek skóry. Witamina A występuje pod dwiema nazwami: w produktach pochodzenia zwierzęcego nazywana jest retinolem, z kolei w produktach roślinnych – beta-karotenem (inaczej prowitamina A). Witamina A występuje głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, najlepszym źródłem tej witaminy jest tłuszcz rybi, zwany popularnie tranem. Dobrym źródłem witaminy A jest tuńczyk, ale także inne ryby i owoce morza, np. jesiorek, makrela czy ostrygi. Stosunkowo duże jej ilości występują w produktach mlecznych oraz żółtkach jaj, zaś niewielkie ilości występują w mleku oraz masle. Z kolei karoten występuje głównie w produktach roślinnych. Najwięcej karotenu znajduje się w owocach i warzywach koloru czerwonego, pomarańczowego, takich jak: marchew, bataty, czerwona papryka, suszone morele.

Witamina B – witaminy z grupy B przede wszystkim są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a co za tym idzie - za stan zdrowia psychicznego. Oddziałują jednak na cały organizm: na nerwy, serce, skórę, mięśnie, układ naczyniowy. Wpływają także na przemianę materii i samopoczucie.

Witamina B1(tiamina): produkty zbożowe, głównie ciemne pieczywo; kasza gryczana, jęczmień, pszenka; płatki owsiane; suche nasiona: fasoli, grochu, ciecierzycy; drożdże; mięso, głównie wieprzowe.

Witamina B2: produkty mleczne: mleko, sery, maślanka, serwatka, ryby, mięso, ciemne pieczywo, grube kasze.

Witamina B5: orzechy włoskie, morskie ryby, ser pleśniowy, jaja, pestki słonecznika, grzyby, tuste mleko czy otręby, produkty z pełnego ziarna.

Witamina B6: kielki pszenicy; suszone drożdże, nasiona fasoli, grochu, jaja, mięso, ziemniaki, marchew, kapusta, banany, ryby.

Witamina B7: żółtka jaj, mąka sojowa, orzechy, szpinak, wątróbka, brązowy ryż, grzyby, produkty pełnoziarniste.

Witamina B8: drożdże, mięso, pełne ziarno, jajka, warzywa, owoce cytrusowe.

Witamina B12: produkty mięsne.

Witamina PP (B3, niacyna): wątróbka; mięso; ryby; orzechy; ziarna pszenicy; groch i fasola; ziemniaki.

Witamina C - uszczelnia naczynia krwionośne i usuwa zanieczyszczenia z organizmu, często spożywana podnosi odporność organizmu. Produkty bogate w tę witaminę to m.in. papryka, cytryna, pomarańczę, papaja, brukselka, kiwi, truskawki czy mango.

Witamina D - konieczna jest nie tylko do prawidłowej mineralizacji kości, ale też jako prohormon, który bierze udział w regulowaniu bardzo wielu mechanizmów organizmu, w tym procesów odpornościowych. Witamina D zmniejsza także ryzyko wtórnej infekcji bakteryjnej. Źródłem witaminy D jest węgorz, śledź, łosoś, tuńczyk, sardynki, masło, żółtka jaj, ser żółty, tran.

Cynk - jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu - wpływa bowiem na wszystkie podstawowe procesy życiowe, reguluje pracę układu odpornościowego oraz odpowiada za wydzielanie insuliny w prawidłowy sposób który uczestniczy w produkcji przeciwciał odpornościowych. Produkty bogate w ten składnik to m.in. kasza gryczana, pieczywo razowe, orzechy, ziarna słonecznika.

Omega-3 – nienasycone kwasy tłuszczowe omega – 3 dostarczane w odpowiednich ilościach zapewnią większą odporność na wirusy, wspomagają pracę serca i mózgu. Wzmacnianie odporności nieswoistej to przyjmowanie kwasów omega - 3 w ilości co najmniej 1000 mg dziennie. Taką ilość dostarczają zjadane minimum trzy razy w tygodniu tłuste morskie ryby oraz oleje roślinne. Szczególnie bogate w omega-3 są oleje lniane i rzepakowe, tłoczone na zimno. Dobrym ich źródłem są również orzechy i migdały. Niedobór tych kwasów może powodować problemy z koncentracją czy odpornością organizmu.

Probiotyki – Probiotyki, czyli żywe bakterie znajdujące się w produktach spożywczych, które przeszły naturalny proces fermentacji, są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania flory bakteryjnej, jej wzmocnienia i odbudowy. Regularne dostarczanie ich do organizmu pomaga rozwiązać dolegliwości zdrowotne oraz wzmacnia odporność. Należy więc spożywać produkty mleczne poddane procesowi fermentacji, czyli: kefiry, jogurty i maślanki oraz naturalnych kiszonek i warzyw. Prawidłowa flora bakteryjna odgrywa szczególną rolę w ochronie zdrowia, wzmacnia układ odpornościowy, zapobiega chorobom zapalnym oraz reguluje trawienie i poprawia wchłanianie składników odżywczych.

Selen - selen występuje we wszystkich komórkach ludzkiego ciała i jest niezbędny dla zdrowia, moduluje układ odpornościowy, doskonale radząc sobie z wirusami, stoi na straży równowagi oksydacyjnej człowieka, zatrzymuje procesy zapalne w organizmie oraz ma potencjalną skuteczność w łagodzeniu i zapobieganiu chorobom zapalenia płuc. Jego niedobór może być powodem braku odporności na choroby i dysfunkcje niektórych organów. Największe ilości znajdziemy w orzechach, rybach (głównie tuńczyk i łosoś), drobiu i pszenicy, a także grzybach i jajach kurzych.

Magnez - wzmacnia mięsień sercowy i układ krwionośny, pozytywnie wpływa na procesy krzepnięcia krwi i uaktywnia funkcje obronne organizmu, czyli białe krwinki. Dzięki temu rośnie odporność i człowiek jest lepiej chroniony przed infekcjami i chorobami. Produkty bogate w magnez to przede wszystkim kakao, czekolada, pestki dyni, otręby pszenne, kasza gryczana, groch, brązowy ryż.

Zróżnicowana dieta na odporność powinna zawierać również miód, który ceniony jest za swe dobroczynne właściwości od czasów starożytnych.

Pamiętajmy, że o odporność organizmu powinniśmy dbać nie tylko w sezonie jesienno – zimowym, ale przez cały rok.

OGÓLNY STAN NASZEGO ORGANIZMU ZALEŻY TAKŻE OD HIGIENICZNEGO I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA.
Przestrzeganie poniższych zasad może uniknąć rozwoju wielu chorób.

Należy:

- często myć dłonie wodą z mydłem lub dezynfekować je środkiem na bazie alkoholu (ręce należy myć po każdej czynności, to właśnie na nich gromadzą się zarazki, które następnie przenoszone są w różne okolice ciała),
- zachować bezpieczną odległość od rozmówcy (około 2 metry),
- unikać dużych skupisk ludzi,
- dbać o higienę miejsc, w których przygotowuje się posiłki.