

Jak posílit imunitu i pro boj s viry a corona virem?

Pomocí stravy toho lze pro správné fungování imunitního systému udělat mnohé. Pestrým výběrem potravin zvyšujeme šanci, že organismu dodáme všechny potřebné živiny. Některé druhy potravin, však obsahují vysoké koncentrace látek, které jsou pro zdraví a podporu imunity významnější než jiné. V tomto článku se budeme věnovat právě živinám a potravinám, které obsahují ve zvýšeném množství látky, důležité pro posílení imunitního systému.

Pro správnou funkci imunitního systému je potřeba mít vyvážený energetický příjem a konzumovat dostatečné množství kvalitních bílkovin (esenciálních aminokyselin). Zdroje kvalitních bílkovin se nachází převážně v potravinách živočišného původu (maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky), z rostlinných zdrojů pak můžeme využít luštěniny (sója, čočka, fazole, hrách), celozrnné obiloviny, quinou, konopné semínko a ořechy. Stejně jako jsou důležité ve stravě bílkoviny, jsou důležité i tuky (hlavně esenciální mastné kyseliny). Pro správně fungující imunitu je důležité přijímat ve stravě dostatek $\omega 3$ mastných kyselin, například z ryb, vlašských ořechů, lněného oleje a chia semínek. Dalšími hodnotnými pomocníky při posilování imunity jsou beta-glukany patřící do skupiny rozpustné vlákniny.

Beta-glukany zvyšují odolnost proti virovým, bakteriálním i plísňovým infekcím (aktivace zvýšené produkce protilátek). Ve významném množství se tyto látky nacházejí v obilovinách (ječmen, oves) a houbách (hlíva ústřičná, shii-take). Doporučeno je rovněž zvýšit množství antioxidantně působících látek (vitaminy a minerální látky) jako jsou vitaminy A, C, E, D, beta-karoteny a další karotenoidy, zinek, selen, měď a železo. Vitamin A hraje velkou roli pro správnou imunitní reakci, jeho významnými zdroji jsou rybí tuk, játra, vejce, mléčné produkty a dále zdroje karotenoidů například mrkev, listová zelenina, červená řepa a zázvor. Dostatečný příjem vitaminů C a E podporuje množení bílých krvinek, dále rychlou eliminaci volných radikálů a zvyšuje aktivitu likvidace patogenních buněk. Potravinovými zdroji vitamínu C jsou čerstvé ovoce a zelenina (zejména paprika, křen, rajčata, citrusy, černý rybíz, růžičková kapusta, kiwi, jahody, brokolice, brambory a květák). Zdroji vitamínu E jsou vejce, játra, za studena lisované oleje, obilné klíčky, listová zelenina, špenát, růžičková kapusta, ořechy, celozrnné obiloviny, luštěniny, sójové boby a zázvor. Vitamin D je důležitý při adaptaci imunitního systému, jeho zdrojem je rybí tuk, mořské ryby, vaječné žloutky, máslo, mléko a mléčné výrobky, houby, a jelikož se na jeho syntéze podílí sluneční záření, je vhodné v zimním období zvážit jeho

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

doplnění kvalitním doplňkem stravy obsahujícím vitamin D3. Náš imunitní systém posiluje rovněž dostatečný příjem zinku, jehož zdroji jsou dýňová semena, ústřice, pšeničné klíčky, otruby, luštěniny, cibule a vejce. Selen je silným antioxidantem a předchází vzniku zánětu. Pro dostatek selenu se doporučují konzumovat pšeničné klíčky, kukuřice, cibule, semena, plody moře, luštěniny, výrobky z celozrnných obilnin a vejce. Pro správnou funkci obranyschopnosti je důležitý dostatek mědi a železa, jejichž zdroji jsou luštěniny, játra, listová zelenina, ořechy, vaječný žloutek a celozrnné obiloviny.

Dále je vhodné posílit naši střevní imunitu (mikrobiom). Pro podporu správného mikrobiomu je důležité jíst v dostatečném množství potraviny bohaté na vlákninu (celozrnné obiloviny, luštěniny, houby, zelenina, ovoce), dále potraviny obsahující probiotika a prebiotika (zakysané mléčné výrobky, kvašenou zeleninu, ořechy, ovesné vločky nebo třeba nápoj z kombuchy). Jako další potraviny a nápoje pro posílení imunity jsou doporučovány česnek, cibule, křen, rakytník, šípky, kopřivový, zázvorový nebo zelený čaj.

Nezapomínejme se udržovat v dobrém psychickém stavu, dopřát si dostatek spánku, a věnovat zvýšenou pozornost osobní hygieně. Zdravý a silný organismus je totiž tou nejlepší ochranou.

Použité zdroje:

<https://aktin.cz/6-zpusobu-jak-posilit-imunitni-system-spravnou-stravou-a-porazit-podzimni-rymicku>

https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-zdravi/Potraviny-posilujici-imunitni-system-s-prikladem-jidelnicku_s10012x10691.html

<http://nutricniordinace.cz/novinka/jak-posilit-imunitu-jidlem-jde>

<https://www.svet-potravin.cz/clanek/jak-se-stravovat-pri-onemocneni-chripkou>

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f