O odporność powinniśmy dbać przez cały rok

1 stycznia 2018

Większość naszej odporności pochodzi z brzucha, ponieważ większość komórek układu odpornościowego zasiedla właśnie przewód pokarmowy – powiedziała PAP dietetyk medyczny Sandra Ataniel.

Jak podkreśla ekspertka, choć zwiększenie odporności na różnego rodzaju infekcje czy choroby, to temat najbardziej gorący w okresie jesienno-zimowym, to tak naprawdę powinniśmy o to zadbać przez cały rok.

„Większość naszej odporności pochodzi z brzucha i nie jest to teza rzucona tak po prostu. Chodzi o to, że większość komórek układu odpornościowego zasiedla właśnie przewód pokarmowy, więc ten związek z żywieniem jest oczywisty" – powiedziała PAP dietetyk medyczny Sandra Ataniel.

Wśród składników odżywczych, które mają jeden z największych wpływów na naszą odporność, znajdują się głównie witaminy, które mają potencjał przeciwutleniający, czyli są to witaminy: A, C, E oraz D.

Witamina C. jest jednym z najsilniejszych przecwutleniaczy. „Niedobór witaminy C, w związku z tym, że wchodzi ona w skład limfocytów, czyli komórek odporności, zawsze będzie powodował obniżenie odporności" – podkreśliła Ataniel. Przypomniała jednocześnie, że z badań wynika, iż jednorazowe przyjmowanie witaminy C już w czasie przeziębienia, niestety nie przynosi żadnych dodatkowych korzyści.

„Jeżeli regularnie przyjmujemy dawki witaminy C, to ona może jedynie złagodzić objawy i skrócić czas trwania przeziębienia czy też grypy. Więc tak naprawdę musimy dbać o to, aby była ona cały czas profilaktycznie przyjmowana, a już w trakcie

trwania choroby to nie jest rozwiązanie niestety” – zaznaczyła.

Ważna jest również witamina A, będąca także bardzo silnym przeciwutleniaczem, która „wymiata” z naszego organizmu wolne rodniki. „Chodzi głównie o prekursor witaminy A czyli beta karoten, który występuje głównie w kolorowych warzywach i owocach tj. brukselka, brokuły, kalafior, papryka” – wyjaśniła ekspertka.

Także niedobór witaminy E obniża odporność. Według dietetyk, źródłem witaminy E są głównie tłuszcze roślinne, szczególnie olej z zarodków pszennych, ale także olej rzepakowy czy słonecznikowy. Równie ważną w odporności jest witamina D, a przede wszystkim D3. Na nią – zdaniem dietetyk – trzeba szczególnie zwrócić uwagę dlatego, że w żywności witaminy D3 wcale nie jest dużo i bardzo ciężko jest dostarczyć w sposób naturalny jej zapotrzebowanie przez cały rok.

„Witamina D3 powstaje z promieni słonecznych w naszej skórze. W naszej szerokości geograficznej – od kwietnia do września – czerpiemy ją po prostu ze słońca. Od września do końca kwietnia jest rekomendacja dla naszej szerokości geograficznej, aby witaminę D3 suplementować i jest to bardzo ważne, ponieważ niedobory tej witaminy są w Polsce niezwykle częste” – podkreśliła dietetyk.

Wpływ na naszą odporność mają także probiotyki i prebiotyki. „Nasza mikroflora jelitowa, która składa się z ponad 600 gatunków różnych mikroorganizmów, dąży do równowagi i jeśli tych mikroorganizmów chorobotwórczych jest więcej, to niestety ta równowaga jest zaburzona i wystąpienie choroby jest dużo większe” – zaznaczyła ekspertka.

Dlatego należy dążyć do tego, żeby dostarczać w naszej diecie sporo probiotyków, czyli wyselekcjonowanych szczepów bakterii, które zasiedlają nasze jelita i pozytywnie wpływają na nasz stan zdrowia. „Probiotyki w żywności możemy znaleźć przede

wszystkim w produktach fermentowanych m.in. w kefirze, jogurcie, maślance czy w mleku acydofilnym. Również w kiszonkach, czyli w ogórkach kiszonych i kapuście kiszonej, które w tę zimową porę jak najbardziej są polecane" – dodał dietetyk.

Ważne są również prebiotyki, czyli substancje wprowadzane do pożywienia w celu pobudzania rozwoju prawidłowej flory jelit, które powodują, że mikroorganizmy się nimi odżywiają. Według dietetyk, są to fruktooligosacharydy, które również występują w żywności m.in. w pomidorach, bananach, jęczmieniu, bardzo dużo ilość prebiotyków znajduje się w cykorii czy też w karczochach, dlatego warto włączyć je do swojej diety.

Nieocenionym składnikiem diety są także kwasy Omega3, których głównych źródłem są ryby. Kwasy Omega3 wpływają na zwiększenie odporności poprzez ich potencjał przeciwzapalny. „I chodzi głównie o tłuste ryby tj.: łosoś, makrela, tuńczyk czy szprotki, śledzie i sardynki – to są ryby, które tych kwasów Omag3 będą miały najwięcej. Powszechne zalecenia mówią o 1-2 porcjach ryby tygodniowo" – podkreślił Ataniel.

Jeżeli chodzi o ogólne czynniki środowiskowe, które mają wpływ na nasz układ odpornościowy, to oprócz prawidłowego sposób żywienia i utrzymywania prawidłowej masy ciała, dietetyk wymieniła także umiejętność radzenia sobie ze stresem i zwiększoną aktywność fizyczną.

„Ważne jest także umiejętne dostosowanie ubrania do warunków atmosferycznych i chodzi o to, żeby nie tylko ubierać się ciepło, ale też nie przegrzewać organizmu. Ważna jest także profilaktyka zdrowotna, czyli regularne wizyty u lekarza czy wykonywanie badań profilaktycznych" – podsumowała Sandra Ataniel.

Autorstwo: Kamil Szubański
Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl