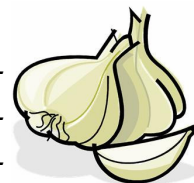


Jak dbać o zdrowie zimą?

Zima, to czas kiedy szczególnie musimy zadbać o nasze zdrowie i samopoczucie. Krótki dzień, brak słońca i zmiany temperatury wpływają na obniżenie odporności organizmu. Niskie temperatury powodują również, że organizm zaczyna domagać się większej ilości pożywienia, bardziej kalorycznego, aby ogrzać nasze ciało i utrzymać odpowiednią jego ciepłotę. W tym czasie musimy pamiętać o regularnych i odpowiednio skomponowanych posiłkach. Najważniejsze jest oczywiście śniadanie, które daje nam zastrzyk energii na cały dzień. Powinno być ciepłe i sycające. Bardzo ważne abyśmy dostarczyli naszemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych. Szczególnie cenne są:

Witamina C, która wzmacnia odporność. Najlepiej przyjmować ją w postaci naturalnej: kapusta kwaszona, świeża papryka, brokuły, natka pietruszki, brukselka, cebula, owoce dzikiej róży, kiwi oraz owoce cytrusowe. Doskonałym źródłem witaminy C jest też czosnek, który dodatkowo działa bakteriobójczo.



Nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6. Źródłem tych pierwszych są tłuste ryby morskie oraz oleje: sojowy, rzepakowy czy olej z kielków pszenicy, natomiast kwasy tłuszczowe z rodziny omega - 6 występują głównie w olejach: słonecznikowym, sojowym i z pestek winogron. Kwasy te są dobrym źródłem energii, której nasz organizm potrzebuje, aby ogrzać organizm. Ważne jest też to, że niedobór tych produktów powoduje zwiększoną podatność na infekcje.



Żywność probiotyczna, czyli żywność zawierająca żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej, które między innymi hamują rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych. Są to wszelkie produkty zawierające bakterie *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum* np.: jogurty, kefir, fermentowane napoje mleczne.



Cynk - niedobór tego mikroelementu obniża odporność. Możemy go znaleźć w wątróbce, serach żółtych, kaszy gryczanej, orzechach.



Miód, który zawiera cenne związki hamujące rozwój drobnoustrojów wzmacniając odporność organizmu. Korzystnie działające na układ immunologiczny miody to miody spadziowe, a także miód gryczany i lipowy. Należy jednak pamiętać, że podgrzewanie miodu w temperaturze powyżej 50°C niszczy jego właściwości zdrowotne. Dlatego też powinno się go spożywać w czystej postaci lub z pieczywem, najkorzystniej na około jedną godzinę przed jedzeniem, aby jak najdłużej pozostawał w górnych odcinkach przewodu pokarmowego. Można rozpuszczać go w płynach, np. mleku, soku czy wodzie, ale temperatura płynu nie może przekroczyć 40°C.



Kiedy za oknem deszcz, wiatr i niska temperatura warto do codziennego menu włączyć zupy. Trzeba unikać jedynie tych na zasmażkach i suto zabielenych. Po przemarznieniu najlepszy jest rosół.



A na poprawę naszego nastroju i nie tylko, korzystnie wpływa magnez. Możemy go znaleźć w kakao, kaszy gryczanej, płatkach zbożowych z pełnego przemiału, orzechach i bananach. Od czasu do czasu na tzw. chandrę pogodową możemy sięgnąć po kawałek gorzkiej czekolady. Przyjemnie i pożytecznie dla zdrowia.