

Dieta wzmacniająca odporność organizmu

Wspólnie dbamy o zdrowie



Śniadania – energia na cały dzień

Najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia powinno być zdrowe śniadanie.

Bezcenne minerały: cynk, żelazo, selen

Żelazo jest niezbędne do transportowania tlenu. Znajdziesz je w: chudym mięsie wołowym, drobiu, rybach, jajkach, roślinach strączkowych, zielonych warzywach. Cynk i selen zwiększają produkcję ciał odpornościowych. Znajdziesz je m.in. w rybach i owocach morza, wątróbce cielęcej, roślinach strączkowych, pestkach dyni, jajkach i soi.

Witamina C

Wzmacnia błony śluzowe i uszczelnia naczynia krwionośne. Jej dobrymi źródłami są: dzika róża, czarny bez, natka pietruszki, szpinak, owoce cytrusowe, kiszona kapusta, kiwi.

Witaminy A i B

By możliwe było pobudzenie układu immunologicznego, potrzeba także witamin A i B. Witaminę A znajdziesz w papryce, pomidorach, kapuście, marchwi, brokułach i morelach (także suszonych). Witamin z grupy B dostarczą Ci fasola, kielki, pestki i orzechy, ryby, nabiał, drób, wołowina.

Flora bakteryjna

Flora bakteryjna w jelicie grubym w znacznej mierze odpowiada za szybką reakcję na tworzące się procesy zapalne i wspomaga walkę z chorobą. Aby ją wzmocnić, należy regularnie spożywać produkty zawierające bakterie kwasu mlekowego.

Naturalne antybiotyki

Często polecanymi dodatkami do potraw w okresie jesienno-zimowym są czosnek i cebula. Mają wysoką zawartość allicyny, która hamuje rozwój patogennych bakterii, a także wirusów i grzybów.

Woda na wagę złota

Między posiłkami trzeba pić dużo wody – rozpuszcza ona szkodliwe produkty przemiany materii i pomaga je usunąć oraz nawilża tkanki, umożliwiając ich sprawne działanie.

Im bardziej **różnorodne produkty** pojawiają się na naszych talerzach, tym większe będzie prawdopodobieństwo, że **niczego nam nie zabraknie i zachowamy zdrowie przez cały rok!**

