

Wzmocnienie odporności w czasie epidemii

Autor: mgr inż. Ewelina Marciniak

Data: 16 kwietnia 2020

W związku z tym, że większość z nas ogranicza wychodzenie z domu warto przyjrzeć się swoim nawykom żywieniowym. W sytuacji gdy, koronawirus krąży wokół nas należałoby pomyśleć: Czy wzmocnienie odporności w czasie epidemii ma sens?

Urozmaicona dieta bogata w witaminy to podstawa

Nasz codzienny [jadłospis](#) powinien być bogaty przede wszystkim w owoce i warzywa. Zwłaszcza te, które zawierają w swoim składzie **witaminę C i beta-karoten**. Witaminę C znajdziemy, nie tylko w owocach cytrusowych, ale także w czerwonej i zielonej papryce, pietruszce i w brokułach. Beta – karoten będący prowitaminą wit. A można znaleźć w marchwi, pomidorach, morelach i batatach.

Na wzmocnienie odporności w czasie [epidemii](#) korzystnie wpływa także [witamina D](#), która występuje w rybach morskich, a także jajach, mleku i w olejach roślinnych. Ważnym składnikiem wpływającym na odporność jest również **cynk**, którego niedobór przyczynia się do powstawania infekcji. [Cynk](#) występuje w ziarnach zbóż, ale najwięcej tego pierwiastka organizm pobiera z białkowych produktów zwierzęcych (czerwone mięso, drób, jaja i produkty mleczne).



Bogactwo witamin i minerałów zamknięte w słoiku

fot. pixabay.com

Wzmocnienie odporności w czasie epidemii – może mleko, albo kefir?

Aby wzmocnić odporność polecane jest również **spożywanie mleka i produktów mlecznych**. Ich walory odżywcze docenili również Chińczycy, którzy opracowali specjalne [wytyczne](#) dotyczące spożycia nabiału w nadziei, że wzmocni on odporność. Wskazują oni szczególnie na jeden składnik mleka jakim jest **laktoferyna. Jest to super białko posiadające właściwości przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne**. Produkty mleczne mogą wzmocnić odporność dzięki **bakteriom probiotycznym, które znajdują się m.in. w jogurcie i w kefirze**.

Idealne wzmocnienie odporności w czasie epidemii to kiszonki!

O zaletach w spożywaniu kiszonek można byłoby dużo mówić. Są one **nie tylko zdrowe, ale też mało kaloryczne**. Kiszona warzywa zawierają **kwas mlekowy, który reguluje florę bakteryjną, jednocześnie wzmacniając nasz układ obronny**. Poza tym kiszonki bogate są w **witaminy: C, A, E, K, a także wit. z grupy B**. Posiadają w swoim składzie również **magnez, wapń, fosfor i potas**.

Czy artykuł był przydatny?

Kliknij na gwiazdkę, by zagłosować

-
-
-
-
-

Submit Rating

Ocena 5 / 5. Liczba głosów 1

```
{ "@context": "http://schema.org", "@type": "CreativeWorkSeries", "aggregateRating": { "@type": "AggregateRating", "bestRating": "5", "ratingCount": "1", "ratingValue": "5" }, "image": "https://www.agrofakt.pl/wp-content/uploads/2020/04/aktualnosci-rolnicze-15.04.2020-glowne-odpornosc-2.jpg", "name": "Wzmocnienie odporności w czasie epidemii", "description": "Wzmocnienie odporności w czasie epidemii" }
```