

Mitybos įtaka imunitetui



Tinkama mityba turi lemiamą reikšmę imuninei sistemai. Kad gynyba būtų stipri, reikalingos statybinės medžiagos, kurių geriausias šaltinis yra maistas. Papildai paprastai nėra būtini, nebent geriate gydomąsias dozes nuo konkrečios ligos. Tačiau, jei blogai maitinatės ar turite sveikatos problemų, galite pasitarti su gydytoju dėl papildų vartojimo.

Baltymai yra itin svarbūs tinkamam imuninės sistemos funkcionavimui. Aminorūgštys, kuriomis jie aprūpina organizmą, naudojamos gaminant antikūnus ir kitas imunines medžiagas, kovojančias su įsibrovėliais ir saugančias nuo infekcijų.

Omega 3 ir omega 6 riebalų rūgštys padeda imuninei sistemai funkcionuoti. Omega 3 riebalų rūgštys, kurių gausu žuvyje, kitose jūrų gėrybėse ir sėmenyse, itin padeda įveikti uždegiminiuosius procesus ir šalinti kenksmingą reumatoidinio artrito bei kitų autonominių ligų poveikį. Omega 3 riebalų rūgštys padeda sumažinti stiprų uždegimą, kuris pasireiškia kaip imuninis atsakas į invaziją ar pažeidimą. Omega 3 riebalų rūgštys taip pat akyvina imuninės sistemos dalis, kurios sustabdo puolančias ląsteles šioms baigus savo darbą.

Imuniteto stiprinimo priemonės:



Bičių produktai

Medus – tai ne tik vienas seniausių maisto produktų, bet ir vienas seniausių natūralių vaistų. Jei nesate alergiški, kasdien suvalgykite po desertinį šaukštą medaus ar po šaukštelį žiedadulkių (reikėtų vartoti kuo įvairesnių bičių produktų: bičių duonelės, preparatų su propoliu). Tai ne tik sustiprins organizmą, bet ir suteiks energijos. Bičių produktuose gausu aminorūgščių, mineralų, vitaminų, fermentų, fitoncidių, kai kurių hormonų, infekcijas ir virusus naikinančių medžiagų. **Dėmesio!** Geriausiai meduje esančios biologiškai aktyvios medžiagos bus pasisavintos, jei medų laikysite burnoje, kol ištirps. Negalima medaus tirpinti karštoje arbatoje – sumažėja jame esančių gydomųjų medžiagų.



Jūros kopūstai

Į valgiaraštį įtraukti jūros kopūstų, nes jie ne tik stiprina imunitetą, bet ir mažina blogojo cholesterolio kiekį, neleidžia kauptis laisviesiems radikalams ir sunkiesiems metalams, kurių

gauname su maistu, kvėpuodami užterštu oru. Jūros kopūstuose gausu biologiškai aktyvių medžiagų: kalio, kalcio, bromo, jodo, magnio, geležies, aminorūgščių, pektinų, karoteno, vitaminų C, D ir B grupės. **Dėmesio!** Džiovintų jūros kopūstų galite berti į salotas, sriubas, troškinius.



Alavijai

Alavijas jau 3500 metų yra naudojamas ir kaip vaistinis augalas, ir tituluojamas sveikatos augalu – namų daktaru. Tai natūralus antibiotikas mažinantis uždegiminius procesus ir neleidžiantis daugintis bakterijoms ir virusams. Mokslininkų tyrimai rodo, kad juose yra daugiau kaip 160 organizmui naudingų medžiagų: aminorūgščių, angliavandenių, eterinių aliejų, penkiolika fermentų, vitaminų ir mineralų. **Dėmesio!** Alavijų sultys ar tyrelė su medumi ar erškėtuogių sirupu stiprina ir aktyvina imuninę sistemą, valo organizmą bei kraują. Jų galite pasigaminti namuose arba įsigyti vaistinėse.

Selenas

Selenas yra mikroelementas, gyvybiškai svarbus stipriai imuninei sistemai. Geriausi seleno šaltiniai yra jūrų gėrybės, bertoletijos (riešutai), kai kurių rūšių mėsa ir žuvis, kviečių sėlenos, kviečių gemalai, avižos ir rudieji ryžiai.



Cinkas

Cinkas nesulaukia tiek daug žiniasklaidos dėmesio kaip vitaminas C, kalcis, omega-3 riebalų rūgštys ar kitos sveikos mitybos „žvaigždės“. Tačiau be reikalo – cinkas dalyvauja beveik visuose biocheminiuose virsmuose žmogaus organizme. Kad mūsų organizmas ir imuninė sistema sugebėtų gaminti antikūnus, kurie kovoja su infekcijų ir kitų ligų sukėlėjais, turite gauti pakankamai cinko. Geriausias jo šaltinis – žuvis ir jūrų gėrybės (austrės, tunai, lašišos ir kt.), vištų kepenėlės, kiaušiniai, vištiena, česnakai, riešutai, sėklos, ypač moliūgų ir kt. **Dėmesio!** Cinko gali trūkti ir jo poreikis padidėja esant kasos ir virškinamojo trakto sutrikimams, sergant cukriniu diabetu.



Vitaminas C



Vitaminas C – tai vienas iš žmogui reikalingiausių vitaminų. Nors jis mums itin reikalingas, mūsų organizmas jo negamina, todėl svarbu kasdien gauti tinkamą jo kiekį – apie 90mg per dieną. Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, mažina nuovargį ir pervargimo jausmą, padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos. Mokslininkų apskaičiuota, kad kiekvieną ląstelę laisvieji radikalai kasdien atakuoja maždaug 10 000 kartų. Jeigu stinga antioksidantų, įsikaraliavę laisvieji radikalai labai greitai susilpnina organizmo atsparumą. **Dėmesio!** Vienas žalias čili pipiras turi 109 mg, o raudonas – 65 mg vitamin C. Jei, pavyzdžiui, rytais susitepsite sveikuolišką sumuštinį su viso grūdo duona, pagardinkite jį geltonąja saldžiąja paprika – 75 g šios paprikos turi apie 137 mg vitamin C.

Žalioji arbata



Žalioji arbata – pats sveikiausias ir populiariausias gėrimas pasaulyje! Jis pradėtas vartoti daugiau nei prieš 4000 metų Kinijoje, pradžioje kaip vaistas, o vėliau kaip kasdieninis

gėrimas. Žalioji arbata – natūralus antioksidantas: šalina laisvuosius radikalus, gerina virškinimą ir mažina cholesterolio kiekį kraujyje, taip pat reguliuoja kraujospūdį, gerina atmintį ir kt. Taigi kasdien gerkite bent po puodelį šio gėrimo ir nušausite ne vieną zuikį. **Dėmesio!** Žalioji arbata – puiki liekninamoji priemonė, nes skatina medžiagų apykaitą ir padeda greičiau deginti riebalų perteklių.



Spanguolės

Šiose uogose yra daug imunitetą stiprinančių vitaminų C, P, PP ir B grupės, taip pat medžiagų, kurios naikina bakterijas ir virusus, slopina uždegimus. Naujausi mokslininkų tyrimai rodo, kad spanguolės padeda atsinaujinti žarnyno mikroflorai. Kuo daugiau organizme yra gerųjų bakterijų, tuo atsparesni esame ligoms ir infekcijoms. **Dėmesio!** Šviežias spanguoles galite trinti su medumi ar alavijų sultimis.

Cinamonas



Cinamonas - tai prieskonis išgaunamas iš vidinės kininio cinamono medžio žievės. Cinamonas vartojamas jau labia seniai,

šis prieskonis siejamas su dar senovės egiptiečiais. Tuo metu cinamonas buvo labia vertinamas ir retas, dažniausiai – dovana karaliams. Tai ne tik puikus prieskonis, bet ir natūralus vaistas. Ištirta, kad jame yra eterinių aliejų, kurie naikina bakterijas ir virusus, šalina toksinus, slopina grybelių dauginimąsi ir uždegimus. Cinamonas padeda ne tik nusilpus imuninei sistemai, bet ir sutrikus virškinimui, esant antsvoriui, sąnarių ligoms, peršalus, sergant gripu ar cukriniu diabetu. Pasirodo, šis prieskonis gerina kasos veiklą, reguliuoja insulino išsiskyrimą ir mažina gliukozės kiekį kraujyje. **Dėmesio!** Cinamono ir medaus mišiniu galite skaninti įvairių grūdų košę, varškę, arbatą, vandenį. Atsargiau jį turėtų vartoti nėščiosios, nes cinamonas skatina gimdos susitraukimus.

Stresas – didžiausias imuniteto priešas



Stresą sukelia ne tik nemielas darbas, nesiklostantys santykiai su kolegomis ar namiškiais, bet ir neigiamos emocijos bei pesimizmas. Kenkia per didelis ar per mažas fizinis aktyvumas, pervargimas, mažo kaloringumo dietos ir kt. Na, o

įtampą puikiai šalina juokas. Tad kuo dažniau kvatokitės iki ašarų. Juokiantis išsiskiria hormono endorfino, kuris ne tik gerina nuotaiką, bet ir stiprina organizmo atsparumą. **Dėmesio!** Daug lengviau reaguosite į stresines situacijas, jeigu mąstysite optimistiškai.

Gera nuotaika, saulės šviesa, grynas oras, sveika mityba ir mankšta – pats efektyviausias būdas išlikti sveikiems.

*Informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė*