

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Twoja odporność zaczyna się na talerzu



Sezon przeziębień można uznać za rozpoczęty. Jednak, jak przekonuje ceniona dietetyk Amelia Freer, za sprawą kilku prostych zmian w diecie można w łatwy sposób wzmocnić system odpornościowy.

"Jesz wystarczająco dużo? Niedożywienie, często będące wynikiem restrykcyjnych diet, hamuje właściwe funkcjonowanie układu odpornościowego. Jedz odpowiednio dużo, ale nie przejadaj się, sięgaj po wartościowe produkty, zbilansowaną dietę, pełne obfite posiłki. Doskonale w tym okresie są zupy i gulasze" - wyjaśnia na łamach "Telegraph" dietetyk Amelia Freer.

W diecie nie może zabraknąć takich produktów jak warzywa korzeniowe, a także nieprzetworzone zboża. Jak podkreśla dietetyk to doskonałe źródło energii, której szczególnie potrzebujemy w okresie jesienno-zimowym.

"Nasz układ odpornościowy potrzebuje wszelkiego rodzaju witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania, więc warto sięgać po duże ilości warzyw i owoców. Zachęcam do tego, aby każdego dnia spożywać sześć porcji warzyw i trzy porcje owoców, zarówno surowych jak i lekko gotowanych. Dobrym źródłem witaminy C, bardzo ważnej w okresie przeziębień, są żółta i czerwona papryka, kiwi, pomidory, pomarańcze, brokuły i truskawki" - instruuje dietetyk.

Równie ważna dla zdrowia układu odpornościowego jest witamina D, na niedobór której jesteśmy narażeni jesienią i zimą. "Jej źródłem są ryby, jajka, grzyby. Od października do marca, można również przyjmować ją w formie suplementów" - wyjaśnia Freer.

Choć jesienią i zimą nie odczuwamy tak bardzo pragnienia, należy zadbać o właściwe nawodnienie organizmu. Tu sprawdzą się rozgrzewające herbaty z dodatkiem przypraw i imbiru, jednak podstawą odpowiedniego nawodnienia jest woda.

"Istnieją dowody na to, że odwodnienie obniża naszą naturalną barierę obronną, dlatego zawsze należy pić dużo płynów, zwłaszcza wody" - podkreśla dietetyk.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/26316.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty](#)

przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy