

### [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

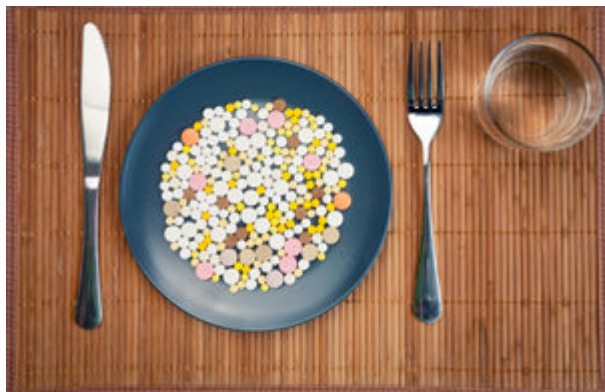
Naukowy styl życia

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.

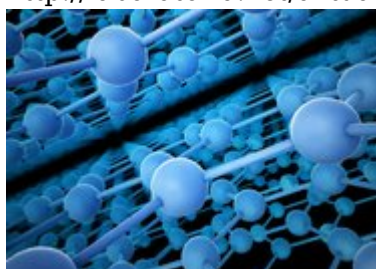
Równie ważna dla zdrowia układu odpornościowego jest witamina D, na niedobór której jesteśmy narażeni jesienią i zimą. "Jej źródłem są ryby, jajka, grzyby. Od października do marca, można również przyjmować ją w formie suplementów" - wyjaśnia Freer.

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://www.pap.pl)

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



28-05-2024

## **Drżące nanorurki**

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## **Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu**

Informuje "Nature".



28-05-2024

## **ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA**

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## **Testy na obecność HPV**

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## **Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO**

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## **Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku**

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## **Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię**

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

**Partnerzy**