

[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

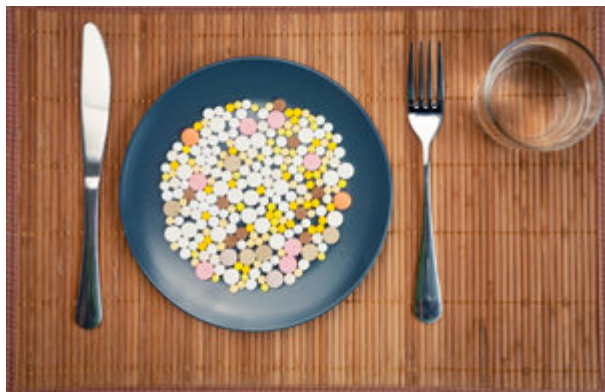
Naukowy styl życia

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26316.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy

bold elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy