

[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

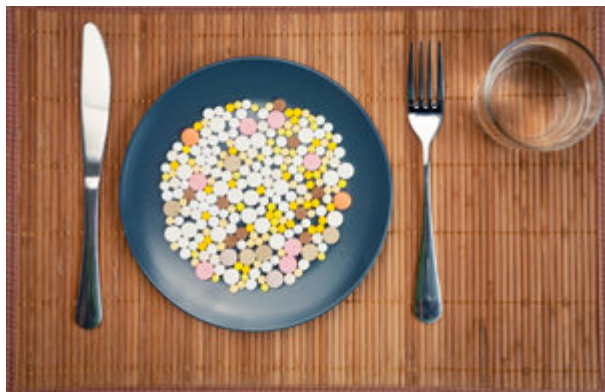
Naukowy styl życia

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>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze

cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy