**Odpowiednia dieta wzmacnia odporność organizmu**

**Czas infekcji, przeziębień i chorób układu oddechowego trwa w najlepsze. Wciąż niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że właściwie zbilansowana dieta ma ogromny wpływ na odporność ludzkiego organizmu, a połączona z aktywnością fizyczną i odpowiednią ilością wypoczynku daje doskonałe efekty w walce z wirusami.**

Układ odpornościowy to dość skomplikowana struktura, na którą składa się m.in. szereg różnych komórek. Co ciekawe, aż 70% z nich znajduje się w przewodzie pokarmowym.

*- Dobrze funkcjonujące jelita oraz prawidłowa mikroflora to gwarancja lepszego funkcjonowania układu odpornościowego. Tak więc odpowiednia dieta, bogata w minerały i witaminy ma ogromny wpływ na immunologię – mówi Marta Szałwińska, dietetyczka współpracująca z Humana Medica Omeda.*

Jak zatem powinniśmy się odżywiać, by wzmocnić układ immunologiczny? I dietetycy i lekarze rodzinni są w tej kwestii zgodni – dieta musi być urozmaicona.

*– Im więcej różnych produktów spożywczych dostarczamy naszemu organizmowi, tym większe będzie prawdopodobieństwo, że nie zabraknie niezbędnych witamin i minerałów – mówi specjalistka z centrum medycznego Humana Medica Omeda.*

Podstawą zdrowej diety muszą być warzywa i owoce. Powinniśmy spożywać ich jak najwięcej, jednak nie mniej niż 700 g dziennie. Są one bogate w witaminę C, która wspiera odporność oraz wspomaga produkcję interferonu, czyli substancji niezbędnej w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego.

*- Dobrym źródłem witaminy C są np. papryka, kiwi, czarne porzeczki, truskawki, kapusta, natka pietruszki. Warzywa i owoce są również źródłem innych antyoksydantów chroniących komórki przed działaniem wolnych rodników – mówi Marta Szałwińska.*

W odpowiednio dobranej diecie, bardzo ważna jest też witamina D3. Potocznie nazywana jest ona „witaminą słońca”, ponieważ organizm człowieka produkuje ją pod wpływem oddziaływania promieni słonecznych na skórę. W okresie od września do października zalecana jest suplementacja witaminy D3. Spowodowane jest to nieodpowiednim kątem padania promieni słonecznych i niewystarczającą syntezą skórną. Właściwy poziom witaminy D3 we krwi zmniejsza również ryzyko wystąpienia m.in. nowotworów, chorób układu krążenia oraz depresji.

Kolejnym ważnym składnikiem diety wzmacniającej odporność są nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3. Działają one przeciwzapalnie i pomagają w walce z infekcjami. Znaleźć je można w tłustych rybach morskich takich jak śledź, łosoś, makrela, halibut, a także siemieniu lnianym i oleju lnianym, orzechach włoskich czy oleju rzepakowym.

*- Korzystnie na stan mikroflory jelitowej wpływają również produkty zawierające probiotyki, czyli żywe kultury bakterii kwasu mlekowego. Można je dostarczyć organizmowi spożywając mleczne napoje fermentowane – jogurty, kefiry oraz kiszoną kapustę czy ogórki - radzi dietetyczka z Humana Medica Omeda. - Pamiętajmy też o takich produktach jak poczciwy czosnek, własnoręcznie robiony sok z malin, cebula, miód, imbir, cytryna czy pyłek pszczeli. Niezwykle pozytywnie działają na układ odpornościowy.*

W odpowiednio zbilansowanej diecie nie powinno zabraknąć wody. Jej dzienna, zalecana dawka to 1,5 litra – dzięki niej organizm nie odwodni się, a przewód pokarmowy będzie funkcjonował prawidłowo.

Aby jak najskuteczniej chronić się przed wirusami i infekcjami zimą warto jest dbać o swój układ immunologiczny przez cały rok. Jeżeli organizm jest odpowiednio zahartowany rzadziej przegrywa w walce z chorobami, a dodatkowo właściwa dieta skutecznie go wzmocni.