**Zimowa dieta na zdrowie. 7 produktów, o których trzeba pamiętać gdy robi się chłodno**

**Sposobów, by nie dać się zimowym przeziębieniom, jest wiele. Odpowiednio dobrana odzież, częste wietrzenie pomieszczeń, w których przebywamy i wreszcie ruch na świeżym powietrzu – te metody znają już chyba wszyscy. Jednak nie każdy wie, że naszą odporność w tym trudnym przecież okresie wspomóc może również właściwie dobrana dieta. O czym powinniśmy przy tym pamiętać?**

Podstawowym elementem walki z zimowymi dolegliwościami jest nasz własny układ immunologiczny. Tę naturalną broń musimy jednak wzmocnić, dzięki czemu nie tylko zabezpieczymy się przed chorobami, ale i zminimalizujemy ryzyko pojawienia się chandry powodowanej przez zmiany temperatur i ciśnienia atmosferycznego.

Jakie produkty spożywcze warto zatem włączyć zimą do naszej „domowej apteczki”?

**Cebula i czosnek to podstawa**

*- Na początek – cebula i czosnek, czyli dwa składniki, bez których niejedna gospodyni domowa nie wyobraża sobie przyrządzania posiłków. Co istotne jednak, ich intensywny smak i aromat to nie wszystko, bowiem posiadają one wiele wartościowych składników odżywczych – mówi Karolina Wróblewska, dietetyk Medicover Białystok.*

Warzywa te znane nam są od wieków. Już w medycynie ludowej cebula w postaci wywaru zalecana była w chorobach reumatycznych i jako syrop na przeziębienia. W wersji surowej pozwalała ona odkażać zakatarzony nos i drogi oddechowe. Oprócz tego przez całe stulecia uznawano ją też za jeden z najcenniejszych leków przeciwszkorbutowych (w wypadku ostrych braków witaminy C).

*- Z kolei czosnek przede wszystkim skutecznie zapobiega infekcjom układu oddechowego. To zasługa lotnych związków siarkowych i olejków eterycznych – dlatego też w okresie jesienno-zimowym powinien on na stałe gościć w naszym menu – dodaje specjalista Medicover Białystok.*

W czasie przeziębienia czy grypy w pierwszej kolejności warto więc sięgnąć po ciepłe mleko ze zmiażdżonym ząbkiem czosnku, które ułatwi odkrztuszanie, rozgrzewa, wzmaga potliwość, obniża gorączkę i udrażnia drogi oddechowe.

**Papryka, jako bogate źródło witamin**

Równie popularna, lecz jednocześnie często niedoceniana, jest u nas papryka. Jak się okazuje, warzywo to stanowi doskonałe źródło witaminy C (nawet lepsze, niż cytryny!), a na jej zawartość nie wpływa działanie wysokiej temperatury. W efekcie papryka zachowuje swoje właściwości niezależnie od tego, jakiej obróbce zostanie poddana.

*- Oprócz tego w papryce znajdziemy również wiele witamin z grupy B oraz A i E, a także wapń, magnez, potas, fosfor, cynk i żelazo. Warto pamiętać, że jej właściwości odżywcze poprawiają też funkcjonowanie układu odpornościowego – przypomina Karolina Wróblewska.*

**Żurawina – nie tylko na odporność**

W jesienno-zimowej diecie nie powinno również zabraknąć żurawiny. Jej owoce uznawane są za drogocenny dar natury, bowiem zawierają wiele witamin (m. in. A, C i B) oraz składników odżywczych.

*- Wyciąg z żurawiny wykazuje silne właściwości antyseptyczne, dzięki czemu znajduje zastosowanie w walce z bakteriami układu oddechowego czy moczowego. Z kolei wysoka ilość flawonoidów przyczynia się do lepszego funkcjonowania układu krążenia i poprawia stan naczyń krwionośnych – opisuje dietetyk z Medicover Białystok.*

**Jesienno-zimowa polska multiwitamina**

Na koniec warto zaś wspomnieć o… kiszonej kapuście – idealnym źródle witaminy C oraz kwasu mlekowego, działającego na nasz przewód pokarmowy jak naturalny probiotyk.

Co ciekawe, podobne właściwości wykazuje biała surowa kapusta, która nie jest jednak aż tak ciężkostrawna. Do tego dochodzi niewielka ilość kalorii oraz zawartość składników ułatwiających walkę z grypą i infekcjami.

Jej zielone odmiany są zaś szczególnie bogate w witaminy C, K, E oraz potas, a także zawierają beta-karoten, błonnik, kwas foliowy i witaminę B1 czy wartościowe substancje mineralne: siarkę, krzem, magnez, wapń, miedź oraz jod. Obecność w składzie chlorofilu, żelaza, miedzi i magnezu sprawia, że staje się ona znakomitym środkiem przeciw niedokrwistości, a siarka działa antyseptycznie na drogi oddechowe.

Należy przy tym wiedzieć, że kapusta wykazuje lecznicze właściwości niezależnie od tego, w jakiej postaci ją spożywamy, a najwięcej składników odżywczych mają jej zewnętrzne liście.

*- Najbardziej wartościowa jest jednak kapusta surowa, która wyściela błonę śluzową przewodu pokarmowego kleistymi substancjami i przynosi ulgę w chorobie wrzodowej, zgadze, nieżytach czy wrzodziejącym zapaleniu jelit. Oprócz tego jej regularne jedzenie likwiduje zaparcia oraz obniża poziom cukru we krwi. Z kolei świeży sok z kapusty łagodzi dolegliwości skórne - m.in. odmrożenia, oparzenia, trądzik, liszaje czy egzemy – podsumowuje specjalista.*

Warto dodać, że na odporność bardzo dobry wpływ mają kwasy tłuszczowe. Zimą dobrą alternatywą na ich dostarczanie jest włączenie do kanapki lub do sałatki owocu awokado.

Zawiera sporo witamin C, E, A i B – silnych przeciwutleniaczy. Ponadto wysoka zawartość kwasu oleinowego dodatkowo powoduje lepsze przyswojenie przez organizm tych witamin oraz wykazuje korzystny wpływ na obniżanie poziomu cholesterolu. Co więcej, awokado zawiera także luteinę, poprawiającą wzrok oraz lipopen, silną substancję przeciwnowotworową.

Na koniec zaś ciekawostka. Dietetyk z Medicover Białystok proponuje „bliższą znajomość” z egzotycznym, ale – co ciekawe – dostępnym już niemal w każdym markecie owocem kaki, który odznacza się właściwościami przeciwzapalnymi i przeciwinfekcyjnymi. Warto też dodać, że kaki, który kosztuje nie więcej niż 2 złote za sztukę z powodzeniem może stanowić zdrową alternatywę dla czekolady czy słodkich przekąsek.

*- W owocach tych znajdziemy też wiele przeciwutleniaczy walczących z wolnymi rodnikami, które dzięki swym właściwościom opóźniają procesy starzenia i powstrzymują rozwój wielu schorzeń. Ponadto kaki zawiera dużą ilość witaminy C – mówi Karolina Wróblewska.*