

Prehrana za jačanje imuniteta



U moderno doba žurba je postala naš životni stil. Organizam izlažemo velikim naporima, a vremena za kvalitetnim obrokom sve je manje. Doznajte u nastavku s kojim namirnicama ojačati imunitet.

Djelovanje stresa na organizam

Kada se stresom sve zalihe iscrpe osjećamo se umorno, imamo glavobolje, bolove u zglobovima, probavne smetnje, promjene raspoloženja i česte [prehlade](#), a vidljive su i promjene na koži. Sve to stvara dobar temelj za razvoj budućih bolesti.

[Doznajte više - Zdrava prehrana i mršavljenje u 10 koraka!](#)

Prehrana ima neprocjenjivu ulogu za naš organizam. Ona treba biti podijeljena u manje obroke **više puta dnevno**. Vrlo je važan i izbor namirnica. Treba konzumirati one poput svježeg sezonskog voća i povrća, cjelovitih žitarica i posnog mesa (piletina, puretina i sl.) ili **ribe**, koje će tijelu osigurati dovoljne količine nutrijenata, vitamina i minerala.

Zato birajmo što ćemo jesti jer vitamini i minerali imaju veliku ulogu i nezamjenjive

su komponente biokemijskih mehanizama.



Industrijska prerada osiromašuje hranu

Današnja **industrijska hrana** proizvodi se složenim tehnološkim postupcima koji podrazumijevaju **brojne modifikacije** i promjene izvorno svježe hrane.

Moramo znati da se transportom, skladištenjem, izlaganjem sunčevoj svjetlosti i različitim aditivima znatno **smanjuje količina** vitamina i minerala.

Hrana za jačanje imuniteta

Naš imunološki sustav se "hrani" **vitaminima** i **mineralima** i na taj nas način štiti, ali ako dođe do njihovog disbalansa pojavljuje se bolest.

Evo nekoliko načina kako možemo poraditi na svom imunološkom sustavu:

- **Vitamin C** - u prehrani je poguban **manjak vitamina C** jer on doprinosi smanjenoj uporabi kisika u stanicama i tkivima te posljedično do slabljenja imunoloških **obrambenih snaga** organizma, pa je organizam skloniji obolijevanju. Istraživanja pokazuju da je **vitamin C** jedan od najjačih obrambenih sredstava tijela pred mnogim različitim uzročnicima bolesti, te da

snižava **sistolički tlak**. Zajedno s vitaminom C, mineral **željezo** je također neophodan za **prijenos kisika** do svih stanica u organizmu. Željezo sprečava [umor](#) i sudjeluje u obrani organizma od [stresa](#) i infekcija.

- **Magnezij** - u stanjima iscrpljenosti, umora i stresa treba obratiti pažnju na magnezij, koji, osim što je važan za pravilan rad srca, mišića i živčanog sustava, potiče **metabolizam** aktivacijom za njega neophodnih mnogobrojnih enzima.

[Doznajte više o biljnim izvorima magnezija u prehrani!](#)



- **Vitamin E** - zadovoljavanju potrebe za povećanjem zalihe vitamina pridonijet će i **vitamin E**, koji poboljšava [cirkulaciju](#), neutralizira djelovanje slobodnih radikala te poboljšava djelovanje imunološkog sustava.
- **Lecitin** - je tvar koja također učinkovito pomaže kod [umora](#). Bogat je izvor vitamina B skupine, od neizmjerne je važnosti u očuvanju **intelektualnih sposobnosti**, pozitivno djeluje na raspoloženje, naročito u stanjima stresa.
- **Jogurti** - kao i ostali mliječni proizvodi s [probioticima](#), štite crijevnu mikrofloru

koja je temelj zdravlja, a dovoljno tekućine (najmanje 1,5 litra negazirane vode ili biljnih čajeva) pomaže u **uklanjanju štetnih tvari** iz tijela. Nekoliko šalica [zelenog](#) ili bijelog čaja dnevno vrijedan je izvor [vitamina C](#) i zaštitnih spojeva-polifenola, koji su „čuvari zdravlja“.

- [Matična mliječ](#) - od pčelinjih proizvoda, koji su osobito dragocjeni u stanju iscrpljenosti, pomanjkanja psihofizičke vitalnosti organizma i **opće bezvoljnosti**, najznačajnija je **matična mliječ** (gelee royale) koja kao **prirodni biostimulans** svojim sadržajem vitamina, minerala, aminokiselina i ostalih tvari izrazito jača imunitet. Ona također obnavlja **energetske zalihe** organizma, normalizira metabolizam i podiže opću vitalnost organizma.
- [Echinacea](#) - istaknula bih i biljku Echinaceu koja povoljno djeluje na imunološki sustav i daje vrlo dobre rezultate u prevenciji respiratornih infekcija. No nju treba uzimati s prekidima.



Namirnice bogate hranjivim tvarima:

- **Željezo:** sušeno voće, crveno meso, piletina, puretina, zeleno povrće, grah, kupinovo vino, [cikla](#).
- **Magnezij:** mlijeko, lisnato zeleno povrće, , cjelovito zrnje, [banane](#), [marelice](#), meso, [kakao](#).
- **Vitamin C:** naranče, mandarine, [brusnica](#), kivi, [limun](#), grejp, sok od [ananasa](#), grašak, kelj, rajčica, paprika, jabuka.
- **Vitamin E:** biljna ulja, orasi, [bademi](#), [kikiriki](#), cjelovite žitarice, jela od zobi, smeđa riža.
- **Lecitin:** jaja-žumanjak, soja, [heljda](#), [avokado](#), ječam, grah. leća.

Dodaci prehrani i imunitet

Pravilna prehrana ima **neprocjenjivu ulogu** u nastanku i tretiranju brojnih vodećih uzroka oboljenja i poremećaja.

Iako u hrani koju danas jedemo ima puno manje **vitamina i minerala**, dodatke prehrani ne bi trebali uzimati na svoju ruku, već bi količinu minerala i vitamina u organizmu trebalo točno izmjeriti te tek nakon tog nalaza suplemente uzimati ciljano, uz nadzor stručne osobe.

Povećajte u prehrani količine voća i povrća te budite **maštoviti**.