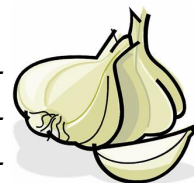


## Jak dbać o zdrowie zimą?

Zima, to czas kiedy szczególnie musimy zadbać o nasze zdrowie i samopoczucie. Krótki dzień, brak słońca i zmiany temperatury wpływają na obniżenie odporności organizmu. Niskie temperatury powodują również, że organizm zaczyna domagać się większej ilości pożywienia, bardziej kalorycznego, aby ogrzać nasze ciało i utrzymać odpowiednią jego ciepłotę. W tym czasie musimy pamiętać o regularnych i odpowiednio skomponowanych posiłkach. Najważniejsze jest oczywiście śniadanie, które daje nam zastrzyk energii na cały dzień. Powinno być ciepłe i sycające. Bardzo ważne abyśmy dostarczyli naszemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych. Szczególnie cenne są:

**Witamina C**, która wzmacnia odporność. Najlepiej przyjmować ją w postaci naturalnej: kapusta kwaszona, świeża papryka, brokuły, natka pietruszki, brukselka, cebula, owoce dzikiej róży, kiwi oraz owoce cytrusowe. Doskonałym źródłem witaminy C jest też czosnek, który dodatkowo działa bakteriobójczo.



**Nienasycone kwasy tłuszczowe** z rodziny omega-3 i omega-6. Źródłem tych pierwszych są tłuste ryby morskie oraz oleje: sojowy, rzepakowy czy olej z kielków pszenicy, natomiast kwasy tłuszczowe z rodziny omega - 6 występują głównie w olejach: słonecznikowym, sojowym i z pestek winogron. Kwasy te są dobrym źródłem energii, której nasz organizm potrzebuje, aby ogrzać organizm. Ważne jest też to, że niedobór tych produktów powoduje zwiększoną podatność na infekcje.



**Żywność probiotyczna**, czyli żywność zawierająca żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej, które między innymi hamują rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych. Są to wszelkie produkty zawierające bakterie *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium bifidum* np.: jogurty, kefir, fermentowane napoje mleczne.



**Cynk** - niedobór tego mikroelementu obniża odporność. Możemy go znaleźć w wątróbce, serach żółtych, kaszy gryczanej, orzechach.



**Miód**, który zawiera cenne związki hamujące rozwój drobnoustrojów wzmacniając odporność organizmu. Korzystnie działające na układ immunologiczny miody to miody spadziowe, a także miód gryczany i lipowy. Należy jednak pamiętać, że podgrzewanie miodu w temperaturze powyżej 50°C niszczy jego właściwości zdrowotne. Dlatego też powinno się go spożywać w czystej postaci lub z pieczywem, najkorzystniej na około jedną godzinę przed jedzeniem, aby jak najdłużej pozostawał w górnych odcinkach przewodu pokarmowego. Można rozpuszczać go w płynach, np. mleku, soku czy wodzie, ale temperatura płynu nie może przekroczyć 40°C.



Kiedy za oknem deszcz, wiatr i niska temperatura warto do codziennego menu włączyć zupy. Trzeba unikać jedynie tych na zasmażkach i suto zabielenych. Po przemarznieniu najlepszy jest rosół.



A na poprawę naszego nastroju i nie tylko, korzystnie wpływa magnez. Możemy go znaleźć w kakao, kaszy gryczanej, płatkach zbożowych z pełnego przemiału, orzechach i bananach. Od czasu do czasu na tzw. chandrę pogodową możemy sięgnąć po kawałek gorzkiej czekolady. Przyjemnie i pożytecznie dla zdrowia.