

IMUNITETO STIPRINIMAS



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Imunitetas – tai organizmo sugebėjimas apsisaugoti nuo infekcijų ir kitų genetiškai jam svetimų veiksnių, kitaip tariant tai genetinio vientisumo palaikymo sistema, kurios užduotis yra apginti organizmą nuo visko, kas genetiškai svetima.

3 KLAIDOS, KURIOS GALI LEMTI SUSILPNĖJUSĮ IMUNITETĄ

1 klaida, netinkamas vitaminų ir maisto produktų derinimas.

Dalis imunitetui svarbių vitaminų yra tirpūs riebaluose – tai A, D, E ir K. Anot vaistininkės, šie vitaminai vaidina ypatingai svarbų vaidmenį kovojant su ligos sukėlėjais.

Vitaminas D labai svarbus kovai prieš virusus ir infekcijas – jis gali prisidėti prie užkrečiamųjų ligų gydymo bei prevencijos. Vitaminas E – galingas antioksidantas, kuris gali padėti kūnui susidoroti su infekcija ir skatinti imuninį atsaką. Vitaminas A gali stimuliuoti antivirusinių ląstelių gamybą ir aktyvumą. Visi šie vitaminai – tirpūs riebaluose, todėl tinkamam jų pasisavinimui mityboje svarbūs gerieji riebalai. Jeigu Jums atrodo, kad sveikai maitinėtės kasdien valgydami salotas ir daržoves, tačiau šalia jų nevalgote gerųjų riebalų – dalies salotose esančių maistinių medžiagų jūs galite neįsisavinti.

Svarbiausia rinktis tokius riebalų šaltinius, kurie palankūs sveikatai, pavyzdžiui, kokybiškas alyvuogių aliejus sėklos ir riešutai, avokadai.



2 klaida, maisto medžiagos vartojamos netinkamu paros metu.

Vitaminas C – vienas svarbiausių vitaminų, lemiančių sklandžią imuninės sistemos veiklą. Jis kovoja su laisvaisiais radikalais organizme, gali padėti užkirsti kelią ligoms ir infekcijoms. Jūsų kūnas negali pasigaminti vitamino C – jį turėtume gauti su maistu. Todėl rytinė stiklinė su vandens su citrusinių vaisių sultimis – puikus būdas papildyti šio vitamino atsargas. Jeigu vartojate vitamino C ar B grupės maisto papildus, verčiau juos vartoti ryte, 30 minučių iki valgio, taip pat užgeriant kupina stikline vandens.

Dar vienas svarbus mikroelementas, kurio atsargas vertėtų papildyti rytais – tai geležis. Ji padeda jūsų kūnui pernešti deguonį į ląsteles, dalyvauja daugelyje imuninės sistemos procesų. Tačiau vienas didžiausių geležies pasisavinimo priešų – tai kava.

Tačiau ne visus vitaminus ir mikroelementus kūnui pravartu gauti ryte. Vienas iš jų – magnis. Magnis padeda atsipalaiduoti ir užmigti, todėl geriausia jį vartoti antroje dienos pusėje. Vakaris magnio atsargas gali padėti papildyti tokie maisto produktai kaip migdolai, natūralus jogurtas ar gabalėlis juodojo šokolado. Jeigu vartojate magnio maisto papildus, juos taip pat rekomenduojama gerti po vakarienės.

Vitaminas D – priešingai, vakaris vartoti nerekomenduojama. Dalis mokslininkų teigia, kad D vitaminas saulės vitaminu ne veltui – jį organizmas sieja su šviesiu paros metu ir su saulės šviesa. Nėgana to, vitaminas D gali slopinti melatoniną – hormoną, būtina kokybiškam miegui. Todėl jeigu vartojate vitamino D maisto papildus, verčiau juos vartokite pirmoje dienos pusėje.

VITAMIN C

VITAMIN A

VITAMIN D

VITAMIN E

VITAMIN B



3 klaida, maisto produktai nederinami tarpusavyje.

Kai kurios maisto medžiagos, veikdamos kartu, gali ženkliai padidinti savo veiksmingumą, o kai kurios – atvirkščiai, stabdyti medžiagų įsisavinimą.

Grikiuose gausu geležies, tačiau jeigu grikių košę gardinsime sviestu ar grietine – dalie geležies galime ir nepasisavinti. Taip yra todėl, kad pieno produktai gali blokuoti geležies pasisavinimą. O vitaminas C padeda organizmui pasisavinti geležį, todėl, jei vartojate geležies gausius maisto produktus, geriausia juos vartoti su vitaminu C. Puikus pavyzdys – geležimi praturtinti špinatai ir vitamino C gausios raudonosios paprikos.

Kitas palankus derinys – kalcis ir vitaminas D, kurie, veikdami kartu gerina vienas kito įsisavinimą.

Tamsiuose lapiniuose žalumynuose, tokiuose kaip lapiniai kopūstai ar burokėlių lapai, gausu kalcio. Šiuose žalumynuose kalcis yra labai koncentruotas mineralas, todėl jis sunkiai pasisavinamas be vitamino D pagalbos.

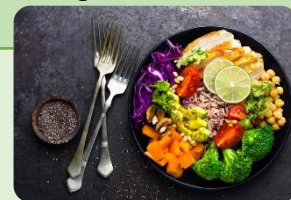
Todėl su šiomis lapinėmis daržovėmis derindami vitamino D gausius maisto produktus, pavyzdžiui, lašišą ar kiaušinius, jūs galite padidinti naudingųjų medžiagų pasisavinimą.



KAIP STIPRINTI VAIKO IMUNITETĄ?

Vaiko mityba ir imunitetas.

Pasirūpinkite, kad vaikas maitintųsi sveikai, pilnavertiškai ir taip gautų kuo daugiau imuninei sistemai būtinų medžiagų.



Poilsio ir miego įtaka imunitetui.

Pavargusio organizmo gynybinės funkcijos silpsta, todėl vaikas turi gerai pailsėti ir išsimiegoti.



Aktyvus laisvalaikis ir imunitetas.

Leiskite laiką su vaiku aktyviai: judėjimas gerina kraujotaką ir suaktyvina visų organizmo sistemų darbą – taip pat ir tų, kurios dalyvauja organizmo apsaugoje. Aktyvus laisvalaikis gamtoje bet koku oru, maudynės ežere ar jūroje yra puikus grūdinimosi būdas.



Stresas ir imunitetas

Posakis, kad visos ligos yra „nuo nervų“, nėra laužtas iš piršto. Vaiko imunitetas gali nusilpti, pavyzdžiui, dėl sunkesnės adaptacijos darželyje.

- *Apie darželį vaikui kalbėkit pozityviai.*
- *Prisiderikite prie dienotvarkės.*
- *Pratinkitės prie išsiskyrimų.*
- *Skaitykite knygas apie darželį ir kt.*



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Šulcienė, remiantis www.smlpc.lt informacija.

El. paštas edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt, mob. tel. +370 672 90 424