

dobry
dietetyk[®]



JAK DBAĆ O ODPORNOŚĆ?



CZY DIETA WPŁYWA NA ODPORNOŚĆ?

→ Istnieje wiele substancji aktywnych o stwierdzonym naukowo działaniu wzmacniającym układ odpornościowy człowieka.

O ile nie mamy pewności, że stosując odpowiednią dietę i suplementację uchronimy się przed zapadalnością na różnego rodzaju choroby, możemy zadbać o to, by wzmocnić nasz układ immunologiczny wspierając jego obronę przed wirusami i bakteriami. Odpowiednio zbilanso-

wana dieta i dobry stan odżywienia organizmu może pomóc w funkcjonowaniu układu odpornościowego, podczas, gdy przetworzona żywność i niedobory pokarmowe mogą mu szkodzić.



WYSYPIAJ SIĘ I NIE STRESUJ

Stres to jeden z największych wrogów odporności. Warto więc zadbać o redukcję stresu, odpowiednią ilość snu i regeneracji. Osłabiony organizm gorzej radzi sobie z obroną przed wirusami i bakteriami. Warto pamiętać, że w organizmie poziom hormonów stresu rośnie także w przypadku stosowania zbyt restrykcyjnych diet, istniejących niedoborów pokarmowych, nadmiernej ilości intensywnego wysiłku fizycznego, niedosypiania oraz długotrwałe występującego stresu psychicznego. Aby wspomóc organizm w walce z negatywnymi reakcjami zachodzącymi w sytuacjach stresowych należy zapewnić w diecie dużą ilość antyoksydantów - substancji przeciwzapalnych.

Znajdują się one między innymi w:

- ▶ owocach i warzywach, szczególnie tych o intensywnych barwach
- ▶ kakao, czekoladzie gorzkiej, kawie i herbacie
- ▶ orzechach, pestkach, nasionach
- ▶ nasionach roślin strączkowych

Dodatkowe, cenne działanie przeciwzapalne posiadają kwasy omega-3, znajdujące się w tłustych rybach morskich i oleju lnianym. Można je także dołączyć w formie suplementacji. W diecie powinny znaleźć się także cebula i czosnek zawierające substancje bakteriobójcze.



ROZWAŻ DODATKOWĄ SUPLEMENTACJĘ

Istnieją preparaty, które mogą pozytywnie wpłynąć na odporność organizmu. Wśród nich wymienia się przede wszystkim witaminę D. Jej powszechnie występujące niedobory mogą negatywnie wpłynąć na naturalne właściwości obronne organizmu i sprzyjają infekcjom. Jeśli nie suplementujesz witaminy D, warto rozważyć jej uzupełnienie.

Kolejnym składnikiem, który może pomóc wspomóc walkę organizmu jest witamina C. Można także zadbać o wsparcie odporności oraz wspomóc redukcję stanów zapalnych takimi preparatami jak: Colostrum, Cynk, an-

tyoksydanty (np. kurkuma), glutamina, propolis, kwasy omega-3.

Należy podkreślić, że suplementacja powinna być stosowana przez dłuższy czas, aby wpłynąć na funkcjonowanie organizmu.



ZADBAJ O JELITA

Niewątpliwie jelita i znajdujące się w nich bakterie mogą mieć wpływ na funkcjonowanie całego organizmu, w tym układu odpornościowego. W celu wsparcia odporności warto sięgnąć po suplementację preparatami zawierającymi bakterie z rodziny Lactobacillus lub Bifidobacterium. Dodatkowo należy dostarczyć w diecie substancje prebiotyczne, które stanowią pożywkę dla cennych probiotyków. Warto sięgać więc po produkty bogate w błonnik pokarmowy, takie jak: produkty zbożowe z mąk razo-

wych, płatki i otręby owsiane, owoce i warzywa. Naturalnym źródłem probiotycznych bakterii jest żywność fermentowana. Warto włączyć do diety naturalny jogurt czy kefir, a także kiszonki. Bakterie fermentacji mlekowej zawarte w produktach zapewniają ochronę przed chorobotwórczymi bakteriami oraz mogą stymulować działanie układu odpornościowego.



„Bakterie jelitowe produkują naturalne substancje przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, przez co mogą hamować rozwój bakterii i zmniejszać ilości produkowanych przez nie toksyn.”

Złota pasta z kurkumy

Kurkuma słynie ze swoich prozdrowotnych oraz przeciwzapalnych właściwości. Z pasty powstałej z kurkumy można przygotować tzw. "złote mleko".

"Złote mleko" stworzysz poprzez połączenie łyżeczki pasty z gorącym mlekiem lub napojem roślinnym (najlepiej niesłodzonym). Całość możesz dosłodzić miodem lub erytrole. Możesz także wzbogacić napój o przyprawy takie jak: imbir, cynamon, kardamon.

Składniki:

Przyprawa kurkuma	2-3 łyżki
Woda	1/2 szklanki
Pieprz czarny	2 szczypty

Sposób przygotowania:

Wszystkie substancje podgrzewaj w garnku mieszając, aż powstanie gładka, kremowa masa. Z tak przygotowanej pasty możesz stworzyć rozgrzewający napój lub używać jako dodatek do past, zup, sosów. Przechowuj ją w lodówce, w szklanym słoiczku maksymalnie 2-3 tygodnie.



Syrop z czosnku cebuli i miodu

Naturalne wsparcie odporności zapewniają składniki występujące w cebuli, czosnku i miodzie. Można sięgać po miksturę w okresie przeziębienia i osłabienia organizmu.

Składniki:

Cebula	1 sztuka
Czosnek	2 ząbki
Miód	2-3 łyżki

Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać w drobną kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę, wymieszać z miodem. Całość można także zblendować. Przebrać do słoiczka.



Koktajl z duszonego jabłka z przyprawami korzennymi

Składniki:

Jabłko	1 sztuka
Mleko krowie/roślinne	szklanka
Miód	łyżeczka
Orzechy włoskie	3 sztuki
Kurkuma	pół łyżeczki
Cynamon	szczypta
Olej lniany	łyżeczka

Sposób przygotowania:

Orzechy posiekać. Jabłko pokroić w kostkę i poddusić na patelni z miodem i cynamonem. Wrzucić do wysokiego naczynia, dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę.



Aromatyczna pasta z imbirem i kurkumą

Składniki na ok. 20 łyżek:

Imbir	100 g
Świeża kurkuma	30 g
Gązka rozmarynu	1 sztuka
Płynny miód	130 g
Sok z mandarynki	1 sztuka
Sok z limonki	1/2 limonki

Sposób przygotowania:

Imbir i kurkumę obierz (najlepiej w rękawiczkach). Wyciśnij sok z limonki i mandarynki. Obierz gałązkę rozmarynu. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką pastę. Przełóż do wyparzonego słoika, przechowuj w lodówce. Stosowanie: 1 łyżkę pasty rozpuszczaj w gorącej wodzie.



Syrop imbirowy

Składniki:

Kawałek świeżego imbiru	4-5 cm
Cytryna	1/2 cytryny
Miód	3-4 łyżki
Kurkuma	szczypta
Wrzątek	1 szklanka

Sposób przygotowania:

Imbir obrać ze skórki i pokroić w plasterki. Cytrynę wyszorować, cienko obrać i pokroić. Imbir i skórkę cytryny przełożyć do rondelka, dosypać kurkumę, zalać wodą i gotować na małym ogniu przez około 8-10 minut. Następnie odstawić rondelk i poczekać aż przestygnie.. Ostudzony napar przelać do słoiczka i dodać sok z cytryny oraz miód. Pić po łyżeczce lub dodawać do herbaty, której temperatura nie przekracza 70°C.





Przykładowy jadłospis

z produktów z długim terminem przydatności do spożycia



ŚNIADANIE (457 KCAL)

Chleb chrupki z pastą twarogową z suszonymi pomidorami i ogórkiem kiszonym

Składniki:

Chleb chrupki	40 g
Jogurt naturalny	75 g
Ogórek kiszony	50 g
Ser twarogowy półtłusty	100 g
Suszone pomidory w oleju	60 g

Sposób przygotowania:

Ser rozgnieść za pomocą widelca, wymieszać z jogurtem i pokrojonymi pomidorami suszonymi. Chleb posmarować przygotowaną pastą, położyć plastry ogórka.

Kokosowa owsianka z serkiem ziarnistym i truskawkami

Składniki:

Płatki owsiane	50 g
Serek ziarnisty	150 g
Wiórki kokosowe	18 g
Truskawki mrożone	80 g

Sposób przygotowania:

Płatki wraz z wiórkami wymieszać z serkiem. Owoce podgrzać na patelni lub rozmrozić, dodać do płatków wraz z serkiem ziarnistym.

Ziołowy twarożek z ogórkiem i pestkami dyni, pieczywo chrupkie

Składniki:

Chleb chrupki	40 g
Ser twarogowy półtłusty	100 g
Jogurt naturalny	75 g
Pestki dyni	30 g
Ogórek kiszony	50 g
Przyprawa bazylia	1,5 g

Sposób przygotowania:

Twaróg rozgnieść widelcem, dodać jogurt, pokrojonego w kostkę ogórka, pestki dyni, posiekany koper i bazylie. Wszystko delikatnie wymieszać. Podawać z pieczywem.



II ŚNIADANIE (423 KCAL)

Duszone truskawki z jogurtem, migdałami, wiórkami i płatkami owsianymi

Składniki:

Jogurt naturalny	150 g
Migdały	15 g
Truskawki mrożone	100 g
Wiórki kokosowe	18 g
Płatki owsiane	30 g

Sposób przygotowania:

Truskawki umyć i obrać, mrożone rozmrozić. Wrzucić na patelnię z odrobiną wody. Przebrać na jogurt wymieszany z pozostałymi składnikami.

Serek ziarnisty z orzechami, nasionami i pestkami

Składniki:

Miód	12 g
Nasiona słonecznika	10 g
Orzechy włoskie	16 g
Pestki dyni	20 g
Serek ziarnisty	150 g

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wymieszać razem.

Jogurt z masłem orzechowym, pestkami dyni truskawkami i płatkami owsianymi

Składniki:

Jogurt naturalny	150 g
Pestki dyni	20 g
Płatki owsiane	20 g
Masło orzechowe bez soli	25 g
Truskawki mrożone	70 g

Sposób przygotowania:

Płatki, masło i pestki wymieszać z jogurtem i odstawić do napęcznienia. Truskawki rozmrozić lub podgrzać na patelni i dodać do jogurtu.

OBIAD (512 KCAL)**Kasza z kurczakiem w sosie musztardowo-miodowym, ogórki kiszone****Składniki:**

Kasza gryczana	50 g
Filet z kurczaka	150 g
Oliwa z oliwek	10 g
Musztarda	20 g
Miód	12g
Jogurt naturalny	75 g
Ogórek kiszony	150 g

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie. Filet z kurczaka zamarynować w oliwie, musztardzie i miodzie, przyprawie do drobiu oraz ostrej papryce (można dodać curry, czubrycę). Usmażyć na patelni bez dodatkowego tłuszczu - w międzyczasie podczas wydzielania się sosu dodać jogurt i wymieszać. Połączyć z ugotowaną kaszą. Podawać z ogórkami kiszonymi.

Kurczak z makaronem pełnoziarnistym i włoszczyzną**Składniki:**

Filet z kurczaka	150 g
Makaron pełnoziarnisty	70 g
Oliwa z oliwek	10 g
Pietruszka, liście	4 g
Włoszczyzna mrożona	100 g

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente. Kurczaka pokroić na kawałki, przyprawić i wrzucić na rozgrzaną oliwę na patelni z dodatkiem wody. Po 5 minutach dodać warzywa. Dusić 10 min pod przykryciem do odmrożenia, zdjąć pokrywę i dalej dusić, aby woda odparowała. Na koniec wymieszać z makaronem, doprawić do smaku. Posypać pietruszką.

Potrąwka z fetą, kaszą i mieszanką chińską**Składniki:**

Ser Feta	100 g
Oliwa z oliwek	10 g
Kasza gryczana	50 g
Mieszanka warzywna chińska, mrożona	200 g

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować. Na patelnię z wodą i olejem dodać warzywa. Dusić 10 min pod przykryciem do odmrożenia, zdjąć pokrywę i dalej smażyć aby woda odparowała. Dodać fetę. Na koniec doprawić do smaku. Spożyć z kaszą.

KOLACJA (403 KCAL)**Sałatką ryżowa z tuńczykiem i fasolą****Składniki:**

Tuńczyk w wodzie	60 g
Ryż basmati	30 g
Jajo	50 g
Fasola konserwowa czerwona	60 g
Oliwa z oliwek	10 g
Papryka czerwona - konserwowa	60 g

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w wodzie z dodatkiem soli. Jajko ugotować na twardo. Paprykę pokroić, następnie wszystkie składniki połączyć ze sobą w miseczce, dodać tuńczyka, fasolę i oliwę. Doprawić solą i pieprzem.

Pasta z fasoli czerwonej i suszonych pomidorów, pieczywo chrupkie**Składniki:**

Chleb chrupki	30 g
---------------	------

Składniki - Pasta:

Fasola konserwowa czerwona	120 g
Oliwa z oliwek	10 g
Pieprz cayenne	0,5 g
Suszone pomidory w oleju	40 g
Przyprawa papryka słodka	0,5 g

Sposób przygotowania:

Pastę spożyć z pieczywem. Wszystkie składniki na pastę zmixować, w razie potrzeby dodać odrobinę wody do uzyskania pożądanej konsystencji.

Pomidorowa pasta z soczewicy na pieczywie chrupkim**Składniki:**

Chleb chrupki	30 g
Czosnek	4 g
Oliwa z oliwek	10 g
Przecier pomidorowy	7 g
Soczewica nasiona	60 g

Sposób przygotowania:

Soczewicę gotować około 15 minut aż do miękkości, odcedzić. Następnie przełożyć do miski i dodać przecier, przeciśnięty przez praskę czosnek, oliwę z oliwek oraz ulubione przyprawy. Następnie całość wymieszać. Podawać z pieczywem.

Zupa z soczewicy z pestkami dyni

Składniki:

Pestki dyni	20 g
Soczewica nasiona	60 g
Włoszczyzna mrożona	100 g
Pomidory z puszki	200 g
Czosnek	4 g
Majeranek	3 g
Zioła prowansalskie	3 g
Ziele angielskie	2 g
Woda	220 g

Sposób przygotowania:

Do garnka wlać wodę, dodać przyprawy, wszystkie warzywa, soczewicę oraz pomidory. Opcjonalnie dodać czosnek przecisnąć przez praskę. Całość doprowadzić do wrzenia. Gotować przez 20-30 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie. Doprawić przyprawami i pestkami dyni.

