

„Jakie są więc zasady żywienia w okresie późnej jesieni i zimy?”

Okres późnej jesieni i zimy to wyjątkowy czas dla organizmu. Z powodu mniejszej dostępności światła słonecznego, niskich temperatur powietrza i braku ruchu, mamy znacznie obniżoną odporność, a co za tym idzie, jesteśmy bardziej narażeni na nawracające infekcje i przeziębienia.

Klimat w którym żyjemy sprawia, że w tym okresie mamy mniejszy dostęp do świeżych owoców i warzyw, dlatego pracę nad odpornością organizmu powinniśmy rozpocząć już podczas lata i wczesnej jesieni, kiedy możemy korzystać z bogactwa zwłaszcza śliwek, gruszek, jabłek, dyni, papryki, pomidorów i bakłażanów, które są źródłem witamin, składników mineralnych, a także antyoksydantów, niezbędnych do skutecznej walki organizmu z drobnoustrojami. Na prawidłowe działanie układu immunologicznego ma wpływ wiele czynników, a jednym z najważniejszych jest odpowiedni sposób żywienia.

Jakie są więc zasady żywienia w okresie późnej jesieni i zimy?

1. Pij dużo wody.

Woda to niezbędny składnik w naszej diecie, który jest podstawą termoregulacji organizmu i jego właściwego funkcjonowania. Woda wpływa aktywnie na metabolizm, transport i wchłanianie produktów dostarczanych z pożywieniem.

2. Jedz ciepłe posiłki.

Pozwalają utrzymać prawidłową temperaturę ciała, zapobiegają wychłodzeniu, a także odciążają organizm, który za wszelką cenę stara się zachować homeostazę i wykorzystuje szczególnie potrzebną nam w tym okresie energię, do ogrzania organizmu.

3. Przygotowuj potrawy, korzystaj z właściwości czosnku oraz cebuli.

Przyprawy takie, jak: słodka i ostra papryka, kurkuma, imbir, cynamon, oregano czy tymianek to bogactwo składników aktywnych biologicznie o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym i przeciwgrzybiczym, podobnie jak cebula oraz czosnek. Są one nazywane naturalnymi antybiotykami.

4. Jedz produkty bogate w kwasy omega-3.

Kwasy omega - 3 wpływają na poprawę odporności poprzez m.in. wpływ na produkcję eikozanoidów. Oddziałują również silnie na łagodzenie stanu zapalnego. Kwasy omega-3 znajdziemy głównie w rybach morskich, a także produktach roślinnych, jak: orzechy włoskie, olej lniany i nasiona chia.

5. Spożywaj nabiał, zawierający bakterie probiotyczne.

Probiotyki to bakterie, które mają za zadanie wpływać korzystnie na zdrowie, przez rozwijanie prawidłowej flory bakteryjnej, a także stymulowanie układu odpornościowego do odpowiedzi na różnorakie infekcje. Znajdziemy je m.in. w: jogurcie naturalnym, kefirze i maślanie oraz kiszonkach.

6. Jedz pestki, nasiona i orzechy.

Produkty te są bogatym źródłem witaminy E, która jest naturalnym przeciwutleniaczem, czyli pomaga w unieszkodliwieniu wolnych rodników, zapobiega szybkiemu starzeniu się organizmu, uszkodzeniu komórek i ich śmierci, dlatego jest ważna w procesach odporności organizmu. Do codziennego jadłospisu należy włączać: pestki dyni, migdały, orzechy włoski i laskowe, a także ziarna słonecznika.

Przepis 1: Zielony koktajl:

Składniki:

- Banan,
- Pomarańcza,
- Szpinak,
- Orzechy włoskie,
- Siemię Lniane,
- Miód,
- Jogurt naturalny/ maślanka,

Sposób przygotowania:

Banana i pomarańczę obrać, pokroić w duże kawałki. Szpinak i pietruszkę umyć i posiekać. Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować na gładki koktajl.

Przepis 2: Dorsz z czosnkiem i cytryną:

Składniki:

- Filet z dorsza,
- Ząbek czosnku,
- Sok z cytryny
- Oliwa z oliwek,
- Słodka i ostra papryka
- Szczypta soli

Sposób przygotowania:

Czosnek zgnieść i wrzucić do miseczki razem z oliwą z oliwek, słodką i ostrą papryką oraz solą. Połączyć i wymieszać. Rybę myjemy, osuszamy i dokładnie nacieramy powstałą mieszanką przypraw. Fileta układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wierzch skrapiamy sokiem z cytryny i wstawiamy do piekarnika. Pieczemy w temperaturze około 200 stopni przez 7-10 minut, aż warstwa zewnętrzna się zarumieni, a ryba wewnątrz stanie się biała, można podawać z kaszą jaglaną lub gryczaną.

autor: Zespół Zakładu Żywienia Człowieka