

Előzzük meg az őszi-téli betegségeket!

A hideg időszakban jelentkező náthás, meghűléses betegségek megelőzését helyes életmód kialakításával is segíthetjük. A megfelelő étrend összeállításához a Budai Allergiaközpont dietetikusának segítségét kértük.

A különböző fertőzések ellen immunrendszerünk nyújt védelmet, ezért elsődleges feladatunk, hogy szervezetünk védelmi rendszerét jó karban tartsuk – mondja Nagy Dóra dietetikus. Az immunrendszer megfelelő működésének alapja a helyesen kialakított étrend, amely egyrészt biztosítja a szükséges vitamin-, ásványi- és tápanyagbevitelt szervezetünk számára, másrészt nem tartalmaz felesleges kalóriákat, ami túlsúly megjelenését eredményezné.

MENNYISÉG HELYETT MINŐSÉG

Az elhízás és a túlzott soványság egyaránt fogékonnyá tehet a fertőzésekre. A túlsúly jelentősen növeli az olyan krónikus betegségek kialakulásának kockázatát, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség és az ízületi problémák, amelyek hosszú távon immunrendszerünket is megterhelik.

A kimerítő edzésekkel társított drasztikus fogyókúra szintén károsan hathat szervezetünkre. Túlzott soványság esetén nem áll rendelkezésre elegendő tartalék a fertőzések leküzdésére. Ősszel, hideg, nedves időben sokkal aktívabbak a baktériumok, vírusok, így legyengült szervezetünket könnyebben megtámadhatják, és nagyobb eséllyel esünk ágynak ezekben a hónapokban.

Az étkezések során táplálkozásunk mennyiségére és minőségére is figyeljünk. Fogyasszunk minél több zöldséget, gyümölcsöt, hogy megfelelő vitaminhoz és ásványi anyaghoz jussunk. Kifejezetten előnyösek a mély sárga, mély piros és sötétzöld színű zöldségek, gyümölcsök (süttők, cékla, vörös káposzta, répa, paradicsom, sóska, spenót, paprika, szeder, eper, ribizli, meggy, cseresznye, vörös szőlő), illetve a C-vitaminban gazdag gyümölcsök (friss csipkebogyó, fekete ribizli, áfonya, kivi, narancs, grapefruit). Fontos, hogy ezeket nyersen fogyasszuk, mert hőkezeléssel (főzés, sütés) a vitaminok nagy része elbomlik.

Immunrendszerünk hetven százaléka a bélrendszerben található, így a betegségek megelőzését segíthetjük a bélflóra egyensúlyának megőrzésével. Ebben nyújtanak segítséget a probiotikumok. Válasszunk élőflórás/probiotikus tejet, tejkészítményeket, joghurtot, túrót. Ezeket is nyersen fogyasszuk, mert hő hatására elpusztulhatnak a bennük található jótékony baktériumok.

RENDSZERES MOZGÁS, PIHENÉS

A légúti betegségek megelőzésében és kezelésében régóta használt táplálék- és gyógynövény a fokhagyma. Fogyasztását naponta ajánljuk, fokhagymaszag ellen segít az étkezés után rágott borsmenta, petrezselyem, majoránna vagy szegfűszeg.

Kiváló immunerősítő az echinacea (kasvirág) is, amely természetes antimikrobás és fertőzésgátló: véd a baktériumok, vírusok, gombák és egyéb kórokozó mikrobák ellen. A csípős fűszerek, mint a piros paprika, chili, vöröshagyma, fokhagyma, lilahagyma, torma, wasabi, szintúgy kiváló antibakteriális hatással bírnak. Igaz, ezek erősen megterhelik a gyomrot, így komoly fertőzés esetén bánjunk csínján velük.

A legtokéletesebben összeállított étrend sem képes megvédeni bennünket a betegségektől, ha közben nem fordítunk kellő időt testünk karbantartására. A túlzott mértékű stressz és a kialvatlanság egyaránt csökkenti védekezőképességünket, és növeli a



FOTÓ: KÁLMÁR LAJOS

Fogyasszunk minél több gyümölcsöt!

fertőzések kockázatát. A rendszeres, heti három alkalommal végzett egyórás testmozgás nemcsak nyugodt alvást biztosít, de segít a felgyülemlett feszültségek levezetésében is.

Tóth-Tokaji Éva