

## **Jak podnieść odporność? Poznaj sekret diety wzmacniającej.**

**Kluczowy wpływ na odporność ma układ pokarmowy – czy istnieje zatem jakaś szczególna dieta na wzmocnienie organizmu?**

Nie istnieje jedna właściwa dieta, która szczególnie dobrze rozwinię odporność. Kluczowe jest regularne spożywanie małych porcji zróżnicowanych posiłków, bo w niemal każdym z nich jest jakaś cenna witamina czy składnik mineralny. Warto pamiętać, że żadne suplementy nie zastąpią właściwej diety. Jedyne co potrzeba uzupełniać w postaci kropelek czy tabletek u ogólnie zdrowych dzieci to witamina D. Wprawdzie tłuste ryby morskie są jej bogatym źródłem, jednak nadal niewystarczającym.

Zatem co na wzmocnienie organizmu?

- Witamina A- masło, tłusty twaróg, jaja, podroby i ryby, marchew, pomidor, kapusta, wiśnie;
- Witamina E - zarodki nasion zbóż, kiełki, zielone warzywa liściaste;
- Witamina C - papryka, truskawki, czarna porzeczka, owoce cytrusowe oraz kapusta;
- Żelazo – wyżej wspomniane produkty;
- Cynk - ryż, jaja, jasne pieczywo, ryby, fasola, czosnek;
- Selen - brokuły i kapusta biała, orzechy, kukurydza, czosnek, cebula i rośliny strączkowe;
- Produkty fermentowane, bogate w prozdrowotne bakterie i ich metabolity (m.in. jogurty i kefiry mleczne, kiszonki), korzystnie wpływają na mikrobom jelitowy. Ich działanie może być niewystarczające w przypadku antybiotykoterapii, w czasie której giną bakterie zarówno: chorobotwórcze, jak i te prozdrowotne. Dlatego zaleca się, aby przyjmować wówczas gotowe produkty probiotyczne (zawierające np. bakterie z gatunków: Bifidobacterium i Lactobacillus, najlepiej razem z prebiotykami), które szybciej niż dieta stworzą właściwe warunki dla odtworzenie naturalnego skład mikrobiomu.