

Warszawa, wrzesień 2016 r.

Jak zadbać o swój organizm w czasie jesienno-zimowego spadku odporności?

Dużymi krokami zbliża się okres jesienno-zimowy, kiedy częściej narażeni jesteśmy na różnego rodzaju infekcje i przeziębienia. W tym czasie powinniśmy zadbać o siebie szczególnie uważnie, dostarczając naszemu organizmowi niezbędną do jego prawidłowego funkcjonowania i walki z infekcjami dawkę witamin oraz składników odżywczych.

Początek babiego lata to okres, kiedy na naszych stołach wciąż goszczą świeże warzywa i owoce. Słodkie truskawki i czereśnie zostały zastąpione przez soczyste śliwki, jabłka, gruszki oraz maliny, pojawiły się też świeże, jesienne dynie, papryki, pomidory czy bakłażany. Powinniśmy korzystać z tych dobrodziejstw jak najczęściej i jak najdłużej, bo warzywa i owoce to źródło składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu, a zawarte w nich witaminy, substancje mineralne i antyoksydanty to jego mocni sprzymierzeńcy w walce z nadchodzącymi jesienno-zimowymi infekcjami.

Niestety, sezon na świeże owoce i warzywa nie trwa cały rok, a najmniejszy wybór jest pod koniec jesieni i zimą, kiedy składników odżywczych w nich zawartych potrzebujemy szczególnie dużo. Według specjalistów ds. żywienia 400 gram warzyw i owoców w 5 porcjach dziennie, to absolutne minimum, które powinno znaleźć się na naszym stole każdego dnia, jeśli chcemy cieszyć się dobrym zdrowiem. Jedną z tych porcji może stanowić szklanka (ok. 200 ml) soku. I to jest bardzo dobra wiadomość, zwłaszcza w momencie, gdy większość świeżych produktów wkrótce będzie niedostępna, a nasz organizm nie zapada przecież w sen zimowy i nadal domaga się codziennej dawki witamin i innych składników odżywczych z nich pochodzących.

Żeby dobrze przygotować się do sezonu jesienno-zimowego, powinniśmy przede wszystkim wzmocnić swoją odporność, dostarczając sobie witamin C, A i E oraz substancji mineralnych, które pomogą nam w walce z chorobotwórczymi intruzami. Pamiętajmy, że nasz organizm nie potrafi gromadzić niezbędnej do prawidłowego działania układu odpornościowego witaminy C, dlatego konieczne jest codzienne jej dostarczanie z pożywieniem. Pomogą nam w tym zawierające ją warzywa i owoce, np.: papryka, kapusta, natka pietruszki, jarmuż czy brokuły. Dienne zapotrzebowanie na witaminę C w ok. 60% - 70%, zabezpieczy także szklanka soku z owoców cytrusowych (np. grejpfrutów lub pomarańczy). Poza korzystnym wpływem na układ odpornościowy, witamina C zmniejsza uczucie zmęczenia, co jest ważne, gdy za oknem wcześniej robi się ciemno, a my szybciej robimy się

śpiący i brakuje nam energii. Naszą odporność może wspomóc także klarowny sok jabłkowy, który zawiera w sobie związki analogiczne do rutyny (glikozydy kwercetyny) – jednego ze składników podawanych w czasie przeziębień. Czerwona papryka, morele, dynia czy marchew, to z kolei źródło prowitaminy A (beta-karotenu), mającej niebagatelne znaczenie dla naszego narządu wzroku, szczególnie narażonego na wysiłek, gdy np. prowadzimy samochód podczas jesiennej szarówki. Także szklanka soku marchwiowo-owocowego zapewni nam całodienne zapotrzebowanie (800 µg) na tę prowitaminę. Wspomniane dynia i czerwona papryka, to dodatkowo źródło witaminy E, silnego



Informacja prasowa



przeciwutleniacza, który pomoże nam m. in. utrzymać zdrowy wygląd skóry narażonej na szkodliwe czynniki jesienno-zimowej aury. Witaminę E znajdziemy też np. w czerwonej i białej kapuście czy zielonych warzywach, takich jak szpinak i brokuły.

Należy pamiętać, że dieta uboga w składniki odżywcze pochodzące z warzyw i owoców, oprócz sezonowych kłopotów ze zdrowiem, może mieć także niekorzystne skutki dla zdrowia w dłuższej perspektywie. Jak podkreśla Dr Aneta Górską-Kot, Ordynator Oddziału Pediatrii w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Niekańskiej w Warszawie– „W okresie jesienno-zimowym, bardzo ważne jest zadbanie o potrzeby dzieci. Chodzi nie tylko o wzmocnienie układu odpornościowego w sezonie przeziębień. Musimy pamiętać, że przecież ich organizmy rozwijają się cały czas i nie możemy zaprzestać dostarczania im składników odżywczych do tego rozwoju niezbędnych tylko dlatego, że sezon na pewne produkty się skończył. Jeśli więc w sklepie nie możemy kupić świeżych warzyw czy owoców, to możemy składniki z nich pochodzące dostarczyć np. w postaci musu lub szklanki soku, który powstaje przecież z tych produktów. Nie zapominajmy także, pomimo chłodu, o ruchu na świeżym powietrzu. Spacerzy czy jazda na rowerze utrzymają nas w dobrej formie i w połączeniu z odpowiednią, bogatą w witaminy, minerały i antyoksydanty dietą, pomogą nam zwalczać jesienno-zimowe infekcje”.

Zapewnienie sobie codziennego źródła witamin, minerałów i antyoksydantów pomoże nie tylko w sezonie obniżonej odporności, ale też może uchronić nas, w dalszej perspektywie, przed chorobami dietozależnymi, takimi jak np. choroby układu krążenia czy cukrzyca. Dlatego dieta w pochodzące z warzyw i owoców witaminy i inne składniki odżywcze, powinna nam towarzyszyć cały rok. Pamiętajmy, że oprócz warzyw i owoców, składniki te obecne są także w przetworach powstałych ze świeżych produktów, np. sokach czy musach. Nie ma więc wymówek dla zadbania o swoje zdrowie zimą, skoro porcja zdrowia czeka na nas na sklepowych półkach przez cały rok.

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Dreher

Michael Bridge Communication, Specjalista ds. PR

e-mail: katarzyna.dreher@michaelbridge.pl

tel. +48 516 168 873

Barbara Groele

Stowarzyszenie Krajowa Unia Producentów Soków, Sekretarz Generalny

e-mail: b.groele@kups.org.pl

tel. 22 606 38 63



Program sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw