Informacja prasowa, 22.10.2020

Zdrowie pochodzące z jelit

Jak zadbać o odporność podpowiada dietetyk cateringu dietetycznego Pomelo Sylwia Snopek

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, jak ważną rolę w układzie odpornościowym odgrywają jelita. To właśnie w nich powstaje 80% ciał odpornościowych, a liczne komórki nerwowe, których jest więcej tylko w mózgu, przekazują informacje o zagrożeniu do centrali

i motywują organizm do obrony. W przypadku, gdy mamy problemy z mikrobiomem (czyli zespołem korzystnych bakterii, żyjących w naszych jelitach) ma to niestety negatywny wpływ na naszą odporność i samopoczucie. Dodatkowo zły skład mikrobiomu, to gorsze wchłanianie substancji odżywczych. Sprawnie działający, dobrze odżywiony organizm, potrafi ochronić się przed infekcjami, bakteriami oraz wirusami.

**Zadbaj o odporność, zdrowo jedząc**

*- Dbanie o układ odpornościowy nie sprowadza się wyłącznie do odpowiedniego stroju zimą lub codziennej dawki tranu. Chcąc ochronić się przed infekcjami powinniśmy pamiętać również o naszych jelitach. Mikroflora, czyli pożyteczne mikroorganizmy bytujące w jelitach człowieka, mają wpływ na komórki obronne naszego organizmu. W jelitach znajduje się aż 80% naszej odporności.* - podpowiada Sylwia Snopek, dietetyk cateringu dietetycznego Pomelo.

Na mikroflorę korzystnie wpływają probiotyki, czyli szczepy pożytecznych bakterii, których regularne spożywanie przywraca naturalny, właściwie funkcjonujący układ mikrobiomu jelitowego i hamuje rozwój wielu mikroorganizmów chorobotwórczych. Gdzie jest ich najwięcej? Naturalnym źródłem probiotyków są fermentowane produkty mleczne, takie jak **kefiry, jogurty, maślanka czy zsiadłe mleko, domowe kiszonki: ogórki, kapusta, buraki, pomidory czy niektóre zboża, zakwas chlebowy i naturalny żurek, fermentowane nasiona roślin strączkowych.**

Prebiotyki to z kolei substancje wspomagające zarówno rozwój jak i aktywność korzystnych bakterii jelitowych. Najsilniejsze działanie prebiotyczne wykazują fruktooligosacharydy, które znaleźć możemy w cebuli, czosnku, bananach czy pomidorach a także w cykorii i karczochach. Niektóre produkty spożywcze dostępne w naszych sklepach (np. napoje mleczne) są także o nie wzbogacane.

## **Zbawienny wpływ dobrze zbilansowanej diety na jelita**

Jedną z podstawowych zasad dbania o jelita jest spożywanie jak największej ilości warzyw i owoców. Instytut Żywności i Żywienia wskazuje, iż powinny one stanowić przynajmniej połowę składu posiłków, w proporcji ¾ warzyw i ¼ owoców, aby dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych. W codziennym zabieganym życiu, kiedy jemy to co jest zjeść najwygodniej, często zdarza się o tym zapomnieć, podobnie jak o takich składnikach jak orzechy, nasiona, kiełki i inne produkty bogate w **to, co buduje naszą odporność i dobrze wpływa na mikrobiom jelit.** O odporności nie możemy jednak myśleć dopiero wtedy, gdy dopada nas infekcja. Budowanie jej, to tak samo jak w przypadku odchudzania – długotrwały proces, niemniej jego efekty dostrzeżemy w sytuacji, kiedy najbardziej będzie ona potrzebna.

Każdy, kto choć raz spróbował cateringu, wie, że znajdzie w nim wszystkie powyższe składniki. Od warzyw i owoców, przez nabiał, mięso, czy kiełki, nasiona i orzechy. W dietach wykluczeniowych, które znajdują się w ofercie Pomelo (dieta wegańska, gluten free), niezbędne składniki pozyskiwane z mięsa lub nabiału, są uzupełnianie innymi produktami lub zamiennikami. **Każdą dietę układa wykwalifikowany dietetyk,** który ma na względzie, że dieta musi spełniać wszystkie wymagania, nie tylko ze względu na makroskładniki, ale również witaminy, składniki mineralne oraz pro i prebiotyki a także kwasy omega 3. W diety wkomponowane są także warzywa i owoce sezonowe, które są szczególnie obfite we wszystkie najbardziej wartościowe składniki; dodatkowym czynnikiem wspierającym odporność są także wykorzystywane w jadłospisach tzw. naturalne immunostymulatory jak np. imbir, miód czy czosnek , zioła, przyprawy oraz takie superfoods jak np. nasiona chia,

*- Catering dietetyczny jest świetnym sposobem na urozmaicenie swojego odżywiania. Dzięki tej formie możemy nie tylko poznać nowe smaki oraz spróbować potrawy, na których przygotowanie być może nie zawsze mamy czas. Najważniejsze jest jednak, aby wszystkie dostarczane posiłki spełniały swoje zadanie odżywcze, również to związane z budowaniem naszej odporności. -* mówi Sylwia Snopek, dietetyk cateringu dietetycznego Pomelo.



Kontakt dla mediów:

Ewa Grzywacz

Pomelo Catering

cateringpomelomedia@gmail.com