**Przez żołądek do zdrowia – dieta podnosząca odporność**

**Okres jesienno-zimowy to czas, kiedy znacznie częściej zapadamy na infekcje. Nie jesteśmy w stanie uchronić się przed nimi w stu procentach, ale możemy pomóc naszemu organizmowi w walce ze szkodliwymi bakteriami i wirusami. Odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna czy przebywanie na świeżym powietrzu i wietrzenie pomieszczeń to elementy, o których nie można zapomnieć. Bardzo ważna jest też właściwa dieta. Co zatem jeść, aby nie dać się przeziębieniu?**

Zróżnicowana, dobrze zbilansowana dieta to podstawa prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dostarczając mu wszystkich niezbędnych składników odżywczych, dajemy mu siłę do zmierzenia się z chorobotwórczymi mikroorganizmami. W jedzeniu można bowiem znaleźć wiele cennych substancji, które poprawią pracę układu odpornościowego.

**Witaminowy alfabet**

Witaminą chyba najczęściej kojarzoną z walką z przeziębieniem jest witamina C. I nie bez przyczyny. Pomaga bowiem uszczelnić naczynia krwionośne, a także oczyścić organizm z toksyn. Dobrym źródłem witaminy C są nie tylko cytryny, ale też inne warzywa i owoce, np. porzeczki, kiwi, natka pietruszki, brukselka czy kalafior. Drugim ważnym składnikiem jest beta-karoten, czyli prekursor witaminy A, która odpowiada nie tylko za zdrową skórę i dobry wzrok. Podobnie jak witamina C jest silnym antyoksydantem i może stymulować układ immunologiczny, wspierając odporność na infekcje i stany zapalne. Beta-karoten odpowiada za pomarańczową barwę roślin, dlatego jego duże pokłady znajdziemy w warzywach i owocach o tym kolorze, a więc marchewce, papryce, morelach i brzoskwiniach. W naszej diecie nie może też zabraknąć witamin z grupy B. Biorą udział w wielu procesach metabolicznych, a ich niedobór znacząco zmniejsza odporność organizmu. Jedną z najważniejszych witamin z grupy B jest biotyna (B7), która aktywuje proces fagocytozy – „zjada” bakterie i wirusy. Gdzie jej szukać? M.in. w pieczywie pełnoziarnistym, wątróbce, drożdżach, soi i szpinaku. W witaminowym alfabecie istotną rolę odgrywa też witamina D. W okresie jesienno-zimowym szczególnie mocno odczuwamy jej braki, ponieważ syntetyzowana jest w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Jej źródłem w pokarmie są przede wszystkim ryby i tran. Dobrze jest sprawdzić jej poziom we krwi i w razie potrzeby suplementować.

**Siła minerałów i substancji bioaktywnych**

O mocy witamin jesteśmy uczeni od dziecka, ale na nich składników wpływających na odporność się nie kończy. Równie ważne są mikro i makroelementy. Wystarczy wspomnieć choćby o żelazie, którego niedobór jest czynnikiem znacząco zwiększającym podatność na zakażenia. Cynk uczestniczy w procesie dojrzewania limfocytów T – jednego z typów krwinek białych istotnych dla systemu immunologicznego. Pracę tego układu reguluje selen, aktywując działania antybakteryjne i antywirusowe. Aktywność bakteriobójczą wykazuje również miedź.

W pokarmach nie brakuje też innych substancji, które pomagają nam zmierzyć się z chorobotwórczymi mikroorganizmami. Nie bez przyczyny nasze babcie w czasie przeziębienia sięgały po czosnek i cebulę. Zawierają m.in. siarczki organiczne i działają niczym naturalny antybiotyk. Dużo mówi się także o cennych właściwościach kiszonek, a także bakterii probiotycznych zawartych w fermentowanych produktach mlecznych.

**Cenne białko i żółtko**

Prawdziwą skarbnicą cennych substancji odżywczych są jaja. Znajdziemy w nich wiele z wymienionych powyżej witamin i minerałów.

- Jajka są bogate w witaminy, takie jak A, D, E i K oraz B12, która występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego – wymienia Tomasz Jokiel, ekspert firmy Fermy Drobiu Jokiel. – Nie brakuje w nich również składników mineralnych, takich jak żelazo, potas, magnez, wapń, jod, fosfor, cynk, miedź czy selen. Są w nich także wszystkie niezbędne aminokwasy, a także tłuszcze, w tym te zawierające kwasy omega-3.

Nie zapominajmy też, że ważny jest sposób ich przygotowania. Jaja krócej poddawane obróbce termicznej zachowują więcej cennych składników odżywczych i są łatwiej trawione.

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl