

STIPRINTI IMUNITETĄ PRADĖKIT VASARĄ

Pasaulio sveikatos organizacija skelbia, kad mūsų sveikatai didžiausią įtaką daro gyvenama, o mityba – kaip pagrindinis geros sveikatos veiksnys – gali nulemti net apie 60 proc. bendros savijautos. Taigi, norėdami išlaikyti savo imuninę sistemą stiprią, o organizmą – atsparų ligoms, privalome ypatingą dėmesį skirti mitybai. Pagal rekomendacijas, viena pagrindinių taisyklių yra didelė maisto įvairovė: organizmas turi būti aprūpinamas ne tik pagrindinėmis maistinėmis medžiagomis, bet ir stiprinamas mikroelementais, t. y. vitaminais bei mineralais.

Daugelio Europos šalių, taip pat ir Lietuvos gyventojai daržovių ir vaisių suvartoja gerokai mažiau, negu rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija. Vaisių ir daržovių vartoti reikėtų ne mažiau kaip penkis kartus per dieną. Kadangi jau įpusėjo pirmosios Lietuvoje užaugintų šviežių vaisių ir daržovių derliaus metas, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena, kad tai – puikus vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis, kuris mažina riziką susirgti širdies, kraujagyslių ir kitomis ligomis.



Vaisiuose ir daržovėse yra daug skaidulinių medžiagų, o prinokę vaisiai ir daržovės taip pat turi daug pektino. Pektinas priskiriamas tirpioms maistinėms skaiduloms, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, žarnyne absorbuoja toksinus ir padeda juos pašalinti iš organizmo. Daržovėse ir vaisiuose taip pat yra fitocheminių medžiagų, kurios pasižymi antioksidacinėmis savybėmis ir padeda apsaugoti mūsų organizmo ląsteles nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio sveikatai. Greipfrutuose, pomidoruose, arbūzuose, raudonuosiuose pipiruose esantis likopenas veikia kaip antioksidantas. Pomidorai net trečdaliu sumažina kraujagyslių bei širdies ligų tikimybę. Braškės padidina deguonies cirkuliaciją kraujyje. Geltonos bei oranžinės spalvos daržovės ir vaisiai (morkos, moliūgai, citrinos) turi beta karoteno, vitamino A, kuris gali pagerinti regėjimą, stiprinti plaukus, nagus, pagerina odą, svogūnuose esantys fitoncidai padeda naikinti kenksmingus mikroorganizmus.



Be to, vaisiai ir daržovės yra puikus įvairių mineralinių medžiagų – kalio, kalcio, fosforo, magnio šaltinis. Vaisių ir daržovių mineralinės druskos pasižymi šarmine reakcija, jos svarbios palaikant organizmo rūgščių–šarmų pusiausvyrą. Ypač svarbios vaisių ir daržovių tiekiamos mineralinės medžiagos yra kalis ir geležis. Daug kalio turi bulvės, džiovinti vaisiai, abrikosai, persikai, juodieji šermukšniai, vynuogės, bananai, rūgštynės, špinatai, žiediniai kopūstai. Geležies yra abrikosuose, kriaušėse, slyvose, obuoliuose, moliūguose, o taip pat kopūstuose, morkose, apelsinuose, trešnėse. Iš vaisių ir daržovių žmogaus organizmas gana lengvai įsivaina kalcį. Daugiausia kalcio yra džiovintuose grybuose, svogūnų laiškuose, salotose, morkose. Kitų makro- ir mikroelementų (vario, cinko, mangano) juose yra palyginti nedaug.

Taip pat vaisiuose, uogose ir daržovėse gausu mūsų organizmui reikalingų vitaminų. „Pavyzdžiui“, vitamino C daugiausia yra petražolių lapuose, juoduosiuose serbentuose, kopūstuose, apelsinuose, spanguolėse, vitamino PP – žirniuose, pupose, burokėliuose, braškėse, vitamino A – špinatuose, morkose, moliūguose, vitamino K – pomidoruose, salotų lapuose, žemuogėse, šilauogėse, gervuogėse, vitamino B – žirniuose, bulvėse, sojų pupelėse, mėlynėse.

Ir žinoma nepamirškite daugiau judėti, vaikščioti pėstute, aktyviai leiskite laisvalaikį. Mokslo įrodyta, kad sportuojantys žmonės yra atsparesni ligoms, rečiau peršąla. Gryname ore praleistas laikas ar fiziniai pratimai grūdina organizmą, teigiamai veikia kaulų, raumenų ir nervų sistemas. Sportas yra geras būdas atsikratyti streso. Pasiryškite ir pradėkite reguliariai sportuoti, bent 3 kartus per savaitę: plaukiokite, treniruokitės sporto salėje ar darykite mankštą prie atviro lango. Nepamirškite, kad net kasdienis energingas ėjimas (pvz., į darbą) turės teigiamos įtakos organizmui ir sustiprins imunines organizmo funkcijas.