



## Jesienna dieta na lepszą odporność

Jesień w pełni, a wraz z nią szczyt zachorowań na grype i przeziębienie. Jak wzmocnić odporność, by nie dać się chorobom?

Kluczem do wzmocnienia odporności jest urozmaicona, regularna dieta, bogata w warzywa i owoce sezonowe. Zalecenia dietetyczne mówią o co najmniej 5 porcjach warzyw i owoców dziennie. Urozmaicenie składników diety powoduje, że dostarczamy organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje.

### Jedz

- fermentowane mleko (kefir, maślanke, jogurt, mleko acidofilne) i dobrej jakości kiszonki (kiszona kapusta, ogórki)
- warzywa i owoce sezonowe – jesienią to warzywa korzeniowe (marchew, buraki, pietruszka, seler), cebulowe (cebula, czosnek) oraz psiankowate (ziemniaki, pomidory, papryka)
- produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, takie jak gryczana i jęczmienna, makaron razowy, ryż brązowy)
- białko w postaci tłustych ryb morskich, nasion roślin strączkowych (fasola, groch, bób, ciecierzycza, soja, soczewica), jaj, chudego mięsa.

### Zrezygnuj

- z produktów przetworzonych (fast foodów, batoników, ciastek, chrupek, paluszków, chipsów)
- z nadmiaru soli – lepiej zastąp ją przyprawami
- z cukru – zamiast słodczy wybieraj orzechy, nasiona, owoce.

### Pij

- głównie wodę
- wodę z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty, owoców suszonych lub innych zdrowych dodatków, które lubimy
- kakao i zieloną herbatę – zawierają polifenole (związki, które mają pozytywny wpływ na zdrowie i bakterie w jelitach).

**Odporność wzmocnia także aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Mimo chłodniejszej pogody nie rezygnuj ze spacerów, nordic walkingu czy joggingu.**

### Przeczytaj także



#### Co jeść jesienią?

Temperatura spada, coraz łatwiej się przeziębic, zbliża się sezon zachorowań na grype. Co jeść, aby wzmocnić swoją odporność?



#### Dieta na wszystkie pory roku

Zdrowa dieta to wiele rozmaitych produktów zawierających wszystkie potrzebne nam składniki. Nie może być ani zbyt nisko-, ani zbyt wysokokaloryczna



### **Dlaczego warto pić wodę?**

60 proc. Twojego ciała składa się z wody. Czy wiesz, co należy pić i ile wody potrzebuje codziennie Twój organizm?