Jesienna dieta na lepszą odporność

Data aktualizacji
2024-10-07

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, maślankę, 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, ciecierzyca, 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 słodyczy 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 wzmacnia 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 przeziębić, zbliża się sezon zachorowań na grypę. 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?