Co jeść jesienią

Data aktualizacji
2024-10-07

Twój jadłospis powinien być urozmaicony, a dieta regularna. Warzywa i owoce sezonowe zawierają najwięcej odżywczych składników.

Fermentowane mleko i kiszonki

Fermentowane produkty mleczne to źródło probiotyków, które korzystnie oddziałują na mikroflorę jelitową.

Warto więc pić naturalne napoje mleczne:

- kefir
- maślankę
- jogurt
- mleko acidofilne.

W diecie powinny się też znaleźć dobrej jakości kiszonki. Bakterie fermentacji mlekowej w kiszonej kapuście i ogórkach pomagają w regulacji flory bakteryjnej jelit. Produkty poddane kiszeniu zachowują również większość wartości odżywczych, a kwaśny odczyn sprzyja stabilności witaminy C. Są również dobrym źródłem przeciwutleniaczy „oczyszczających” organizm z nadmiaru wolnych rodników.

Izotiocyjanianiany zawarte w soku z kapusty, zarówno świeżej, jak i kiszonej, działają ochronnie przed nowotworami.

Warzywa wspomagają odporność

Wybierając żywność, kieruj się zasadą sezonowości. Warzywa i owoce sezonowe cechują się wysoką wartością odżywczą. Jesienią to warzywa korzeniowe (marchew, buraki, pietruszka, seler), cebulowe (cebula, czosnek) oraz psiankowate (ziemniaki, pomidory, papryka).

Czosnek – naturalny antybiotyk

Czosnek jest bogaty w związki siarkowe – głównie allicynę, odpowiadającą za jego specyficzny zapach oraz antybiotyczne i przeciwgrzybicze działanie. Wspomaga odbudowę zniszczonej flory bakteryjnej w jelitach po kuracji antybiotykowej.

Burak na odporność

Burak, dynia i marchew to warzywa lekkostrawne, o dużej zawartości witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Burak oprócz potasu, wapnia, żelaza, folianów zawiera też antocyjany, w tym betaninę – barwnik o właściwościach przeciwutleniających, przeciwbakteryjnych i przeciwnowotworowych.

Dynia i marchew z prowitaminą A

Dynia oraz marchew to doskonałe źródła prowitaminy A (β-karotenu). Witamina A jest silnym antyoksydantem, skutecznie „usuwającym” wolne rodniki. Ich nadmiar przyczynia się do uszkodzenia komórek, a tym samym zaburzenia odporności. Jednym z pierwszych objawów jej niedoborów jest właśnie osłabienie odporności organizmu i zwiększenie podatności na infekcje. Prawidłowy poziom witaminy A pomaga w utrzymaniu odpowiedniego stanu nabłonka wyścielającego drogi oddechowe, zabezpieczającego przed wirusami i bakteriami.

Ponieważ witamina A rozpuszczalna jest w tłuszczach, do potraw należy dodać odrobinę tłuszczu pod postacią np. oleju, pestek dyni lub orzechów.

Pestki z dyni są cennym źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Znajdująca się w nich kukurbitacyna działa przeciwpasożytniczo, natomiast duża zawartość cynku chroni organizm przed szkodliwym wpływem wolnych rodników. Niedobór cynku zwiększa podatność na infekcje, powoduje gorsze gojenie się ran oraz brak łaknienia.

Błonnik pokarmowy zawarty w warzywach, m.in. dyni, marchwi i buraku tworzy podłoże dla rozwoju korzystnej mikroflory jelitowej, przyczyniając się do wzmocnienia odporności. Gdy bakterie jelitowe prawidłowo spełniają swoją rolę, organizm skuteczniej radzi sobie z wszelkimi infekcjami.

Pięć porcji warzyw i owoców

Zalecenia dietetyczne mówią o co najmniej 5 porcjach warzyw i owoców dziennie. Powinniśmy spożywać ich minimum 400g. To równowartość jednego jabłka, surówki na obiad i porcji warzyw na kolację. Warzywa i owoce są źródłem bioaktywnych związków takich jak: witamina C i E, kwas foliowy, beta-karoten, likopen, flawonoidy, izoflawony, a także składników mineralnych i błonnika. Związki te m.in. mają działanie antyoksydacyjne, chronią DNA komórek, regulują działanie hormonów oraz stymulują układ immunologiczny.

Warzywa dla dzieci powinny być tak przygotowane, aby łatwo je było zjeść np. pokrojone w słupki (np. marchewka, kalarepka), kawałki (jabłko, gruszka, kiwi, pomarańcza) lub podane w całości (np. rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, mandarynka, cykoria).

Dieta urozmaicona to podstawa

Dieta powinna być urozmaicona, wtedy organizm ma wszystko, czego mu trzeba:

Produkty zbożowe pełnoziarniste dają energię, są źródłem witamin (szczególnie z grupy B) i składników mineralnych (magnez, cynk), a także błonnika pokarmowego. Do diety należy włączyć pieczywo razowe, grube kasze (gryczana, jęczmienna), makaron razowy, ryż brązowy. Błonnik m.in. moduluje skład mikrobioty jelit.

Białko w postaci tłustych ryb morskich, nasion roślin strączkowych (fasola, groch, bób, ciecierzyca, soja, soczewica), jaj, chudego mięsa.

Związkami, które mają pozytywny wpływ na zdrowie i bakterie w jelitach, są polifenole. Mogą obniżać ciśnienie krwi, są przeciwutleniaczami. Część z nich dociera do jelit, gdzie podlega fermentacji przez bakterie tam występujące. Polifenole możemy znaleźć np. w: gorzkiej czekoladzie, kakao, winogronach, czy zielonej herbacie.

Do picia należy wybierać wodę, można z dodatkiem cytryny, imbiru, mięty, owoców suszonych lub innych dodatków, które lubimy.

Z czego zrezygnować:

- z nadmiaru soli, zastąp ją przyprawami. Pamiętaj, że produkty przetworzone zawierają dużo soli
- unikaj cukru – nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest tylko źródłem kalorii. Zamiast słodyczy wybieraj orzechy, nasiona, owoce

- zrezygnuj z przekąsek, zwłaszcza tych przetworzonych jak batonik, ciastko, chrupki, paluszki, chipsy.

Skorzystaj z bezpłatnych konsultacji i zaplanuj swoją dietę

Bibliografia

Naturalne wspomaganie odporności w chłodne dni, mgr inż. Izabela Przybysz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Odżywianie całej rodziny w czasie epidemii, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2020

Pokarm przyjazny dla jelit – pod względem równowagi mikrobiologicznej, dr Dorota Korsak, mgr Sylwia Urbańska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2019