

CODZIENNY JADŁOSPIS A WSPOMAGANIE ODPORNOŚCI

ODPORNOŚĆ NASZYCH ORGANIZMÓW JEST UWARUNKOWANA BARDZO WIELOMA CZYNNIKAMI

DO WAŻNYCH Z NICH NALEŻĄ: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU I ODPOCZYNKU, MINIMALIZOWANIE STRESU

ORAZ ZBILANSOWANA DIETA

DBAJĄC CODZIENNIE O ZDROWY, ZBILANSOWANY JADŁOSPIS WSPOMAGAMY JEDNOCZEŚNIE ODPORNOŚĆ NASZYCH ORGANIZMÓW

WZBOGACAJMY NASZE CODZIENNE MENU W NASTĘPUJĄCE PRODUKTY:

WARZYWA I OWOCE

POWINNY STANOWIĆ POŁOWĘ TEGO, CO JEMY, ZWŁASZCZA WARZYWA SĄ WAŻNYM ŹRÓDŁEM WIELU WITAMIN, SKŁADNIKÓW MINERALNYCH I PRZECIWUTLENIACZY

PRZYKŁADY DOBRYCH ŹRÓDEŁ WITAMINY C: CZARNA PORZECZKA, NATKA PIETRUSZKI, PAPRYKA CZERWONA, BROKUŁ, KIWI, POMARAŃCZA

PRZYKŁADY DOBRYCH ŹRÓDEŁ BETA-KAROTENU: MARCHEW, NATKA PIETRUSZKI, PAPRYKA, JARMUŻ, SZPINAK, MORELA, BRZOSKWINIA

ŻYWNOŚĆ ZAWIERAJĄCA CYNK

CYNK DO WAŻNY ANTYUTLENIACZ, JEGO NIEDOBÓR ZWIĘKSZA PODATNOŚĆ ORGANIZMU NA INFEKCJE

PRZYKŁADY: NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHY, PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE, KASZA GRYCZANA

ŻYWNOŚĆ PROBIOTYCZNA

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE PROBIOTYKI, CZYLI KORZYSTNE BAKTERIE JELITOWE

PRZYKŁADY: KISZONE WARZYWA, FERMENTOWANE PRODUKTY MLECZNE TAKIE JAK JOGURT CZY KEFIR

WARZYWA CEBULOWE

SĄ ŹRÓDŁEM WAŻNYCH ZWIĄZKÓW SIARKOWYCH, WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH, ZAWIERAJĄ TEŻ ZWIĄZKI WYKAZUJĄCE DZIAŁANIE BAKTERIOBÓJCZE I GRZYBOBÓJCZE

PRZYKŁADY: CEBULA, CZOSNEK, POR, SZCZYPIOREK

TŁUSZCZE Z KWASAMI OMEGA-3

PRZYKŁADY: TŁUSTE RYBY MORSKIE TAKIE JAK ŁOSOŚ, SARDYNKI, ŚLEDŹ, MAKRELA, ŻÓŁTKA JAJ, A TAKŻE (W MNIEJSZYM STOPNIU) ORZECY WŁOSKIE, OLEJ LNIANY I RZEPAKOWY

ŻYWNOSĆ ZAWIERAJĄCA WITAMINY D3

WITAMINA D3 PEŁNI WAŻNE FUKCJE W REGULACJI FUNKCJI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

PRZYKŁADY: TRAN, TŁUSTE RYBY MORSKIE, ŻÓŁTKA JAJ