

## Sfaturile specialiștilor

# Top 10 alimente pentru imunitate.

## Vrei să eviți răcelile? Ai grijă ce mănânci!

Venirea frigului a deschis și sezonul răcelilor, mai ales că în ultima perioadă au alternat zilele cu temperaturi scăzute cu cele cu temperaturi ridicate, corpul fiind astfel supus unor schimbări mult prea bruște. Acest fenomen ne face mai vulnerabili, iar una dintre principalele metode pentru a ne proteja este o alimentație corectă, prin care să ne ridicăm imunitatea. "Înainte de a face o listă cu alimente pentru imunitate trebuie în primul rând să știm că zahărul și alimentele procesate afectează negativ imunitatea. Trebuie să fim bine odihniți și să facem sport cu măsură.

Supraantrenamentul sau chiar antrenamentele prea intense pot să scadă imunitatea. Sportul nu scoate răceala, ci te poate afecta și mai mult, pe lângă faptul că îți îmbolnăvești și pe colegii de sală. Există și situații când imunitatea nu trebuie stimulată suplimentar (bolile autoimune), deci verificați cu medicii specialiști dacă este cazul să faceți sport. Poate fiecare dintre noi are și alte alimente pentru imunitate la care ține, totul este să avem o dietă sănătoasă per ansamblu și să prevenim, în loc să ajungem să tratăm", explică specialistul în nutriție și fitness, Cristian Mărgărit. Acesta a alcătuit o listă de 10 alimente care ne ajută să avem imunitatea la cote înalte și să evităm astfel tradiționalele răceli de iarnă.

**Tărâțe de ovăz** - Prin aportul de beta-glucani susțin flora intestinală benefică și ajută sănătatea, în general. Au mai puțini

carbohidrați și mai multe fibre decât fulgii de ovăz și pot fi incluse în mai multe tipuri de rețete, de la simpla adăugare în iaurt și până la batoane și biscuiți de casă. Pot fi adăugate chiar și în shake-ul de proteine. Fibrele prebiotice, în general, ajută imunitatea, de aceea menținem salatele pe lista noastră de cumpărături și în dieta zilnică. După cum știți, eu am ales cu mulți ani în urmă economia de timp, calitatea și siguranță, așa că iau de la Eisberg (salată la pungă, gata spalată și tăiată).

**Iaurt și alimente fermentate** - Ele ajută în primul rând sănătatea tubului digestiv, de care depinde sănătatea întregului organism. Pe lângă iaurt avem și murăturile, borșul, oțetul.

**Urdă și proteină de zer** - Această fracție a laptei are proteine care ajută sistemul imunitar. Dacă nu ai acces sau nu îți place urda poți folosi o proteină de zer, atât după antrenament, cât și în alte momente ale zilei. Are și alte nenumărate beneficii, inclusiv în prevenirea diabetului.

**Carnea de pui** - Supă de pui, în special, este cunoscută ca un remediu pentru răceli. Există un miez de adevăr în această legendă, mai ales dacă în supă adăugăm și multe legume, bogate în vitamine și minerale. Încercăm să găsim "pui de la țară" sau să cumpărăm bio din magazin, atunci când ne permitem.

**Ficat** - Ficatul de cod este foarte bogat în omega 3, vitamina D naturală și vitamina



A, reprezintă un aliment ideal pentru susținerea imunității. La noi în țară se găsește doar la conservă, dar există și ulei de ficat de cod, ca supliment alimentar. Ficatul de vițel sau de porc este bogat în fier, un mineral esențial în funcționarea bună a sistemului imunitar.

**Nucile și semințele** - Semințele de floarea soarelui și migdalele au efecte benefice ca alimente pentru imunitate. Trebuie să fie crude și, pe cât posibil, rehidratate, în special migdalele. Atenție însă la aportul caloric relativ mare, controlați cantitățile dacă sunteți la slăbire.

**Citrice** - Aportul de vitamina C și flavonoizi rămâne în continuare foarte popular pentru susținerea imunității. În perioadele cu risc crescut e recomandat sucul proaspăt stors, nu sunt suficiente

fructele întregi. Sucul, de preferat obținut prin presare, livrează mult mai rapid nutriții și poate fi adăugat în dietă în cantități mai mari. Ardeiul kapia are și el un conținut foarte mare de vitamina C.

**Ciuperci** - Toate ciupercile s-au dovedit a fi utile pentru prevenirea infecțiilor, dar în special Rei Shi (ganoderma). Dacă nu o găsești ca atare, poți alege un supliment de calitate, care o conține, cum este Immune Renew de la Now Foods. Dacă sunt folosite "în loc de carne" trebuie ținut cont totuși că aportul de proteine este semnificativ mai redus, nu ca în povești.

**Stridii și scoici** - Prin aportul mare de zinc susțin imunitatea și ajută la prevenirea îmbolnăvirilor. Chiar odată instalată o infecție, recuperarea va fi mai rapidă. Trebuie să fim atenți însă la calitate și prospețime. Stridiile au și efect afrodisiac, deci împușcăm doi iepuri deodată. Aici pot intra și alte fructe de mare, cum ar fi creveții.

**Ghimbir, turmeric, scorțișoară** - Ghimbirul este un condiment cu nenumărate beneficii pentru sănătate, în general. Poate fi inclus în diverse rețete, ceaiuri, limonadă (împreună cu sucul de citrice). La fel și turmericul (în rețetele "sărute", cum ar fi orezul cu legume) sau scorțișoara (în rețetele dulci, cum este orezul cu lapte).

Ionuț **COMAN**  
ionut.coman@telegrafonline

CUPTOR MICROUND  
HMW-20MWH HEINNER



182<sup>29</sup>  
lei / buc

128<sup>66</sup>  
lei / buc



HOTA DE BUCATARIE  
CH-180WH HEINNER

159<sup>98</sup>  
lei / buc



POMPA RECIRCULARE  
3 TREPTE RS24/40/180

20.11.2017 - 03.12.2017

BLACK  
FRIDAY

Librick  
MATERIALE DE CONSTRUCȚII  
prețuri corecte

FAIANTA  
ANTIQUE BASALTO 20X60



34<sup>64</sup>  
lei / mp

40<sup>71</sup>  
lei / mp



GRESIE  
KENIA ARCE 20X60



178<sup>49</sup>  
lei / pac

CHIUVETA INOX  
+SIFON KIBA LINEN

Ofertă valabilă în perioada 20 noiembrie - 3 decembrie în limita stocului disponibil. \*Prețurile conțin TVA.