
Żywnienie dla odporności

Wzmacnianie odporności organizmu to proces wielowymiarowy, w którym kluczową rolę odgrywa odpowiednia dieta. To, co jemy, wpływa na funkcjonowanie układu immunologicznego.

Co ma znaczenie w diecie wspierającej odporność?

1. Pełnowartościowe białko

Białko jest niezbędne do produkcji przeciwciał i komórek odpornościowych.

2. Witaminy i minerały

Witamina C, D oraz cynk wspierają funkcjonowanie układu immunologicznego.

3. Kwasy tłuszczowe omega-3

Omega-3 wykazują działanie przeciwzapalne i modulują odpowiedź immunologiczną. Źródła: tłuste ryby (łosoś, makrela), siemię lniane, orzechy włoskie.

4. Błonnik (mikrobiota jelitowa)

Dieta bogata w błonnik (warzywa, owoce, pełne ziarna) sprzyja rozwojowi korzystnej mikroflory jelitowej, która odgrywa istotną rolę w edukacji układu odpornościowego.

5. Ograniczenie przetworzonej żywności

Nadmiar cukrów prostych i tłuszczów nasyconych wiąże się z przewlekłym stanem zapalnym i osłabioną odpornością. Zbilansowana dieta o niskim udziale żywności przetworzonej sprzyja zdrowiu.

Podsumowanie

Zbilansowana dieta stanowi solidną podstawę do właściwego funkcjonowania układu odpornościowego.

Bibliografia

1. Calder PC. Feeding the immune system. *Proc Nutr Soc.* 2013;72(3):299–309.
2. Carr AC, Maggini S. Vitamin C and Immune Function. *Nutrients.* 2017;9(11):1211.
3. Martineau AR et al. Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory infections: systematic review and meta-analysis. *BMJ.* 2017;356:i6583.
4. Read SA, Obeid S, Ahlenstiel C, Ahlenstiel G. The Role of Zinc in Antiviral Immunity. *Adv Nutr.* 2019;10(4):696–710.
5. Calder PC. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. *Nutrients.* 2010;2(3):355–374.
6. Belkaid Y, Hand TW. Role of the microbiota in immunity and inflammation. *Cell.* 2014;157(1):121–141.