

## Okrepitev imunskega sistema s prehrano

*V prehodnem vremenskem obdobju je posebej pomembno, da okrepimo imunski sistem. To najlažje dosežemo z zdravo prehrano.*

### 1. Citrusi

Citrusi, kot so pomaranče in grenivke ter pisana zelenjava, so bogati z vitaminom C, ki je na vrhu seznama snovi, ki krepijo imunski sistem.

V jeseni si privoščite kozarec svežega sadnega soka ali dodajte v omake in juhe več zelenjave kot običajno.

### 2. Ribe

Za zdrav imunski sistem se priporoča, da vsaj dvakrat na teden pripravite morske ribe, kot so sardele, losos in skuše.

Te ribe so bogate z maščobnimi kislinami omega 3, ki so koristne za telo, saj izboljšajo delovanje imunskega sistema in lahko preprečijo vnetja ter ščitijo organizem pred bakterijami in virusi, medtem ko uživanje hrane z nizko vsebnostjo nenasičenih maščob lahko oslabi imunski sistem in, kot so pokazale raziskave, tudi povečuje depresijo.

### 3. Oreščki

Namesto grizljanja piškotov si raje privoščite peščico oreškov ali semen, ki so bogat vir vitamina E.

Vitamin E je pomemben za dobro delujoč imunski sistem, saj stimulira nastajanje naravnih celic ubijalk, torej tistih, ki uničujejo mikrobe in rakaste celice.

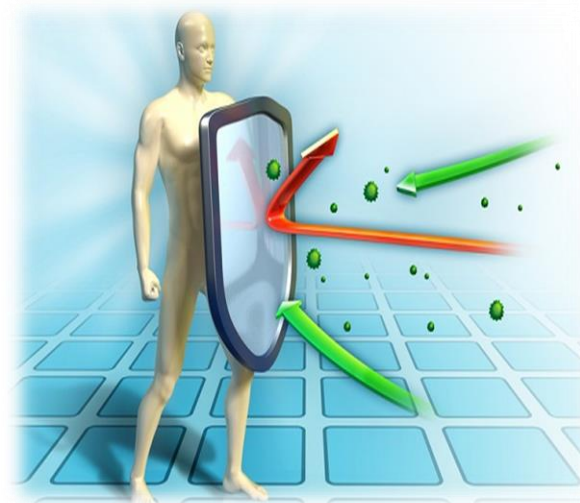
### 4. Česen in čebula

Če se vas loteva prehlad, dodajte na svoj jedilnik česen in čebulo.

To sta močna spodbujevalca imunskega sistema, saj povišata učinkovitost nastajanja protiteles in stimulirata nastajanje belih krvničk, ki se bojujejo proti infekcijam.

### 5. Jogurt

Tudi jogurt je eno izmed »superživil« za izboljšanje imunskega sistema, kot je pred kratkim razkrila študija. V raziskavi so imeli odrasli, ki so pojedli en jogurt na dan, 25 odstotkov manj možnosti za prehlad kot tisti, ki jogurta niso jedli.



Jogurt namreč vsebuje posebno snov, imenovano interferon gama, ki pomaga ustaviti reprodukcijo virusov ter tako ščiti pred gripo, prehladi in drugimi boleznimi dihalnih poti.

Vir: cba.org, medicins.com, aiaa.net