ИСХРАНА КАО БИТАН ФАКТОР У БОРБИ ПРОТИВ ИНФЕКЦИЈА

ЈАЧАЊЕ ИМУНИТЕТА КОД ДЕЦЕ

Здрава исхрана је темељ изградње доброг имунитета.Применом неколико савета можете допринети јачању имуног система и тако осигурати заштиту од микроорганизама (вируса,бактерија,гљивица) који могу негативно утицати на здравље вашег детета.

1. ОСИГУРАЈТЕ ВАШЕМ ДЕТЕТУ ДОВОЉНО СНА

Осим што утиче на психички и физички развој детета, одговарајућа количина сна помаже и код одржавања здравља и код одбране од инфекција.Лош сан може смањити отпорност организма.

2.ПАЗИТЕ НА УНОС ТЕЧНОСТИ

Побрините се да ваше дете у свакодневној исхрани уноси довољну количину течности у облику воде, млека или свеже цеђених воћних сокова богатих витаминима. Избегавајте пића са високом садржајем шећера.

3.УРАВНОТЕЖЕНА ИСХРАНА

Уравнотежена исхрана осигурава јак и здрав имунолошки систем. Нутритивни недостаци могу повећати осетљивост на вирусе и бактерије.Намирнице које доприносе јачању имунитета су :лимун, банане, боровница, грејпфрут, бели лук, црни лук, парадајз, броколи, кромпир, шаргарепа,тиквице и махунарке. Ове намирнице имају висок садржај витамина, минерала, ензима и антиоксиданаса који јачају имунитет.Препоручује се и уношење наранџастог поврћа које садржи каротеноиде који подстичу имунолошки систем на стварање белих крвних зрнаца.

4.РЕДУКУЈТЕ УНОС ШЕЋЕРА И ГРИЦКАЛИЦА

Конзумирање шећера смањује број и функцију белих крвних зрнаца које помажу у борби против разних инфекција, а повећавају ефикасност имунолошког система.Уместо производа са високом уделом шећера понудите вашем детету воће или им направите воћни јогурт.

5.ДОБРЕ МАСТИ

Деца треба да уносе и одређену количину незасићених масних киселина како би остала здрава.Оне делују на јачање имунитета повећањем активности белих крвних зрнаца, а уз то штите тело током реакције на инфекцију. Многе врсте рибе (туна, лосос..) природно су

богате омега 3 масним киселинама. Други извор омега 3 је и ланено уље.Есенцијалне масне киселине заступљене су и у орашастим плодовима попут лешника и ораха.

6.ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Најзначајнији витамини за наш имуни систем су витамини Ц, Д и Е.

Витамин Ц делује као антиоксиданс ,учествује у стварању колагена,има велику улогу у раду имуног система, а доприноси и смањењу умора и исцрпљености.Воће и поврће које садржи највише витамина Ц : лимун, поморанџа, грејпфрут, киви, брусница, боровница, малине, купине, броколи,прокељ, карфиол, паприка, спанаћ и купус.

Витамин Д настаје под утицајем сунца, а има га и у палавој риби. Имунолошки систем се не може активирати без његовог присуства, и то је једна од основних функција овог витамина.Намирнице које највише садрже овај витамин су:риба, млеко са већим процентом масти, јаја, печурке и обогаћене житарице.

Витамин Е је важан антиоксиданс који доприноси јачању имунитета код деце.Намирнице богате витамином Е су:маслиново уље, сунцокрет, кикирики, бадем, парадајз, броколи, спанаћ, кромпир, авокадо и бундева.

Цинк повећава производњу белих крвних зрнаца које се боре против инфекција.Најбољи извори цинка су морски плодови,говедина, јаја, млеко и махунарке.

Селен такође повећава производњу белих крвних зрнаца. Најбољи извор селена су:туна, житарице,поврће,интегрални пиринач,сир,бело пилеће месо, семенке сунцокрета, бели лук и бразилски орах.

7.ИЗБЕГАВАЈТЕ НЕПОТРЕБНЕ АНТИБИОТИКЕ

Данас се деци преписују велике количине антибиотика које могу ослабити имуни систем детета, али и изградити отпорност на сам лек.

8.РЕКРЕАЦИЈА И БОРАВАК НА СВЕЖЕМ ВАЗДУХУ

Умерена физичка активност подстиче производњу белих крвних зрнаца, а боравак на свежем ваздуху јача имунитет детета.

Нутрициониста

Јелена Јеротић