

Potraviny podporujúce imunitu

V jesennom období na nás číhajú všadeprítomné vírusy, ktoré sú hlavnou príčinou akútnych zápalových ochorení dýchacích ciest. S imunitným systémom v dobrej kondícii sa týmto ochoreniam môžeme vyhnúť, prípadne trvanie týchto ochorení výrazne skrátiť. Mimo tradičných a osvedčených potravín ako zelenina, cesnak alebo citrusové plody môžete svoju imunitu posilniť aj širokou paletou iných druhov potravín, ktoré tak často nekonzumujeme, prípadne o ich pozitívnych účinkoch na imunitný systém ani nevieme.

Jogurty

Kvalitné jogurty obsahujúce živé kultúry udržiavajúce dobrý stav zažívacieho traktu. Zabezpečujú aj obmedzenie kolonizácie tráviaceho traktu škodlivými baktériami produkujúcimi toxíny. Aj napriek tomu, že tieto kultúry sú dostupné vo forme suplementov, podľa štúdie Viedenskej univerzity je 200 g jogurtu rovnako efektívnych v posilnení imunity ako užívanie potravinových doplnkov. Vo švédскеj štúdii sa zase zistilo, že u ľudí denne konzumujúcich výživový doplnok s obsahom *Lactobacillus reiteri* (čo je špecifická baktéria stimulujúca biele krvinky) mali jednotlivci o 33 % nižšiu chorobnosť oproti jedincom, ktorí užívali placebo. Akýkoľvek jogurt s aktívnymi a so živými kultúrami obsahuje špecifické kmene probiotických baktérií, ktoré však vo všeobecnosti majú podobné pozitívne efekty na imunitný systém.

Müsli a ovsená kaša

Tieto druhy obilnín obsahujú betaglukán, čo je druh vlákniny s antimikrobiálnymi a antioxidačnými schopnosťami, ktorý je súčasne podľa nórskych vedcov potentnejší ako napr. echinacea. U zvierat, ktoré konzumovali túto látku, sa zistil menší výskyt chrípky, herpes infekcií a dokonca antraxu. U ľudí podporuje imunitu, urýchľuje hojenie rán a podporuje účinok antibiotík.

Mušle, ustrice a morské živočíchy

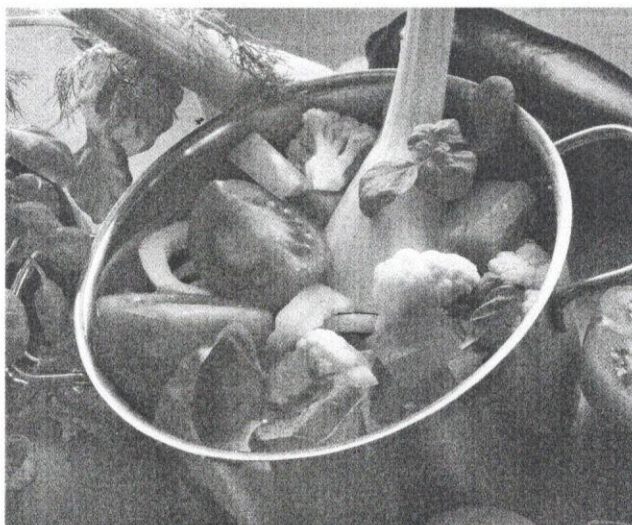
V našich končinách o niečo exotickjšiu potravinu predstavujú mušle. Nájdeme v nich obrovské množstvo selénu, podobne ako v krabom mäse alebo ustriciach. Táto látka podporuje tvorbu cytokínov v bielych krvinkách. Tieto proteíny pomáhajú pri odstraňovaní chrípkových vírusov a navodzujú delenie a diferenciáciu buniek imunitného systému. Podobne morské ryby ako makrela, losos alebo sled' bohaté na omega-3 mastné kyseliny redukujú zápalové procesy a preventívne pôsobia pred vznikom prechladnutia a respiračných infekcií.

Slepačia polievka

Tradičná pochúťka a pomoc pri prechladnutí má svoje účinky podporené aj vedeckými výskumami. Vedci zistili, že látky obsiahnuté vo vývare blokujú migráciu leukocytov spôsobujúcich zápalové procesy. Toto zistenie zodpovedá pozitívnym účinkom vývaru, pretože prejavy prechladnutia v respiračnom trakte sú práve odpoveďou na akumulovanie týchto buniek v prieduškách. Aminokyselina cysteín, ktorá sa z kuracieho mäsa uvoľňuje v priebehu varenia, je chemicky blízka acetylcysteínu, látke, ktorá sa nachádza v liečivách určených na liečbu kašľa a podráždených dýchacích ciest. Slaný vývar znižuje hustotu hlienu podobným spôsobom ako liečivá a spolu s pridanými koreninami ako cesnak alebo cibuľa zosilňuje pozitívne vplyvy tohto jedla na imunitný systém.

Hovädzie mäso

Deficit zinku je jednou z najčastejšie sa vyskytujúcich deficiencií u dospelých, najmä u ľudí stravujúcich sa len bezmäsitou potravou, ako sú vegetariáni a vegáni. Hovädzie mäso je výdatným zdrojom tejto minerálnej látky. Bohužiaľ, aj relatívne mierny nedostatok tohto minerálu môže zvýšiť náchylnosť na vznik infekcií.



Zinok je veľmi dôležitý pre vývoj bielych krviniek a buniek imunitného systému, ktoré sú zapojené do prvotného rozpoznania a ničenia choroboplodných zárodkov v našom tele. Už okolo 100 g tohto mäsa dodá telu asi 30 % dennej odporúčenej dávky zinku, čo je často dostatočné množstvo, ktoré výrazne pomôže pri jeho nedostatku. Ak nepreferujete tento druh mäsa, zinok nájdete aj v ustriciach, zinkom obohatených cereáliách, hydine, jogurte alebo mlieku.

Zdroje betakaroténu

Našu kožu často nevnímame ako súčasť imunitného systému, ale tento životne dôležitý orgán, ktorý pokrýva obrovskú plochu tela, je prvou líniou v ochrane nášho organizmu pre vírusmi, baktériami a inými pôvodcami chorôb. Na udržanie dobrého zdravotného stavu kože je nutné dodávať telu dostatočné množstvo vitamínu A. Tento vitamín hrá ústrednú úlohu pri produkcii spojivového tkaniva, ktoré je základnou zložkou našej kože. Najlepším spôsobom je prijímať tento vitamín vo forme potravín obsahujúcich betakarotén, ako sú napr. sladké zemiaky, mrkva, tekvica, dyňa, pomaranče a iná pestro sfarbená zelenina a ovocie. Už 100 g dávka sladkých zemiakov obsahuje 40 % dennej odporúčenej dávky vitamínu A vo forme betakaroténu.

Zázvor

Zázvor je ďalšou potravinou, ku ktorej sa mnohí z nás dostávajú pri prvých príznakoch prechladnutia. Podobne ako vitamín C táto plodina obsahuje látky preventívne pôsobiace proti prechladnutiu. Jeho účinok je daný obsahom gingerolu, látky, ktorá je príbuzná kapsaicínu, nachádzajúcemu sa v čili papričkách. Podobne ako u tejto zeleniny dodáva táto látka typickú

pikantnosť a ostrosť generujúcu teplo. Gingerol taktiež pôsobí proti chronickej bolesti a predpokladá sa, že priaznivo pôsobí aj na hladinu cholesterolu.

Čierny a zelený čaj

Horúci čaj je typickým nápojom v sezóne chrípky a vírus. Zmierňuje bolesti pri podráždených dýchacích cestách, ale má aj iné benefity. Čierny čaj obsahuje aminokyselinu L-theanín, ktorá nachádza uplatnenie pri posilnení imunitného systému a vytváraní látok pôsobiacich v imunitnej odpovedi T-lymfocytov. Štúdiá realizovaná v Bostonskej nemocnici sledovala jedincov konzumujúcich denne päť šálok čierneho čaju denne a odhalila u nich vyššiu hladinu jedného z interferónov, látok, ktoré telu pomáhajú pri boji s infekciami. Spolu so zeleným čajom obsahujú množstvo flavonoidov, ktoré majú antioxidantný účinok. **V čom však zelený čaj vyniká, je obsah látky epigalocatechín galát alebo inak EGCG.** Fermentačný proces, ktorým prechádza čierny čaj, väčšinu tejto látky zničí. Zelený čaj však nepodlieha fermentácii, preto si zachováva tento antioxidant. Podľa štúdie publikovanej vo vedeckom časopise *Biochemical Pharmacology* **táto látka potlačila alebo až priamo zastavila rast nádorov v množstve laboratórnych štúdií**, ktoré boli zamerané na štúdium rakoviny žalúdka, pľúc, pečene prsníka a prostaty. Nádorové ochorenia sú taktiež prepojené s imunitnou odpoveďou organizmu. Najvyššie množstvá tejto látky obsahujú práškové japonské čaje Matcha a Sencha. Tieto druhy čajov majú u niektorých skúmaných odrôd až 15-násobne vyššiu antioxidantnú aktivitu ako brusnicová šťava.

Mgr. Michal Mind'aš

