

Hrana krepi imunski sistem



Z zdravim načinom prehranjevanja in z raznoliko prehrano si lahko okrepimo imunski sistem. Takšna hrana oz. jedi morajo živila, ki so polna vitaminov, mineralov in drugih zdravilnih snovi.

Zanimivo je načelo izbire barv po katerem vsak dan v tednu določimo barvo jedi (sadja, zelenjave), ki jo bomo zaužili npr.: ponedeljek izberemo oranžno in si privoščimo bučo hokaido, torek vijolično in posežemo po jajčevcu ali rdečem zelju. Seveda lahko istega dne zaužijemo drugače obarvano zelenjavo in sadje, samo prevladuje naj izbrana barva.



Na imunski sistem zelo dobro vplivajo :

česen,

čebula,

ingver,

med,

probiotični izdelki, kot so jogurt, kefir,

kislo zelje,

kisla repa,

zelena zelenjava,

gobe shiitake,

karotenoidi, ki so v korenju, bučah, sladkem krompirju
ter zeleni listnati zelenjavi, denimo v špinači.

Nikoli pa ne pretiravajmo z uživanjem kateregakoli živila.

Poleg prehrane moramo poskrbeti za primerno telesno težo, dovolj gibanja na zraku in telesne aktivnosti.

V vsak obrok naj bi vključili zelenjavo ali sadje pri čemer naj bi dnevno zaužili več zelenjave kot sadja.

Mikrohranila, ki sodelujejo pri vzdrževanju zdravega imunskega sistema so:

Vitamin A (jetra, sladek krompir, buče, korenje, ohrovt, špinača)

Vitamin D (ribe, jajca)

Vitamin E (mandlji, špinača, sončnična semena, sladek krompir, avokado)

Vitamin C (paprika, kivi, pomaranče, brokoli, jagode)

Vitamin B6 (čičerika, ribe, jetra, pistacije, avokado, piščančje meso, sončnična semena, sezam)

Folna kislina (leča, fižol, zelena listnata zelenjava, šparglji, avokado, brokoli, buče)

Baker (goveja jetra, leča, sončnična semena, mandlji, kakav)

Cink (bučna semena, govedina, čičerika, jogurt, kakav, indijski oreški)

Selen (brazilski oreški, ribe, govedina, perutnina, jajca)

Železo (jetra, govedina, leča, kakav, špinača, sardine, črni fižol, pistacije)

Doma si pripravite jedi, ki vam bodo okrepile imunski sistem npr.: različne juhe, joto s kislim zeljem, piščanca z limono in brokolijem, omleto s špinačo in parmezanom, testenine z brokolijem in avokadom. Svoje izdelke fotografirajte in izdelajte PP v katerem jih boste predstavili.



Želim vam veliko veselja pri kuhanju !

In za konec še recept za topel napitek iz ingverja, da boste uspešni v borbi proti virusom.

Ingverjev napitek

Sestavine :

-približno 3 centimetre velik kos svežega ingverja,

-500ml vode,

-sok ene limone,

-4žlice medu.



Priprava: Ingver olupimo, ga narežemo na tanke rezine, ki jih stresemo v posodo, zalijemo z vodo in pristavimo na kuhalnik. Ko voda zavre, znižamo temperaturo in pustimo, da se ingver ob rahlem vrenju kuha 10 minut. Posodo odstavimo, pokrijemo in tekočino nekoliko ohladimo. V ohlajeno tekočino vmešamo limonin sok in med. Topel napitek nalijemo v skodelice in takoj spijemo.

