



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



Mitybos įpročiai, kurie silpnina imuninę sistemą

Imuninės sistemos stiprinimas yra vienas svarbiausių dalykų, norint išlikti sveikais, aktyviais ir energingais. Tačiau, anot specialistų, tai lyg dvipusė moneta: reikia atidžiai rinktis maisto produktus, kurie padeda stiprinti imunines funkcijas, ir vengti tų produktų, kurie gali jas susilpninti.

Druskos vartojimas

Natrio perteklius organizme dažnai siejamas su skysčių susilaikymu bei aukštu kraujospūdžiu. Tačiau tyrimai taip pat rodo, kad per didelis druskos kiekis maiste gali sukelti nenormalius imuninės sistemos pokyčius, kurie daro įtakos įvairaus pobūdžio uždegimų atsiradimui. Be to, per gausus druskos vartojimas gali pakeisti imuninių ląstelių darbą. Anot mokslininkų, kai inkstai išskiria natrio perteklių, atsiranda domino efektas, kuris sumažina organizmo gebėjimą kovoti su bakterinėmis infekcijomis. Nors organizmas turi nemažai kompensacinių mechanizmų, kurie vis tiek gali užkirsti kelią ligoms, visgi ilgalaikė druskos prisotinta mityba nerekomenduojama.



Mitybos specialistai rekomenduoja sveikam suaugusiam žmogui per parą suvartoti ne daugiau kaip 2300 miligramų natrio (vienas arbatinis šaukštelis). Gardindami maistą vietoj druskos retkarčiais galite naudoti, pavyzdžiui, šviežius česnakus arba česnako miltelius, svogūnų miltelius, citrusinių vaisių sultis, prieskonius be druskos, įvairius džiovintus prieskonius bei šviežias žoleles.

Norint sumažinti natrio suvartojimą, patariama riboti arba apskritai vengti perdirbtų maisto produktų, tokių kaip:

- konservuotos sriubos;
- rūkyta, konservuota mėsa;
- užkandžiai (pvz., traškučiai, kukurūzų spragėsiai, pyragaičiai, krekeriai);
- šaldyta pica ir kiti šaldyti patiekalai.

Pridėtinio cukraus perteklius



Sumažinti pridėtinio cukraus kiekį verta dėl daugelio priežasčių, įskaitant ne tik gerą fizinę, bet ir psichinę sveikatą. Vienas tyrimas parodė, kad asmenims, gavusiems per dieną 100 gramų cukraus, sumažėjo imuninių ląstelių gebėjimas atsikratyti bakterijų ir virusų bent penkioms valandoms. Anot tyrėjų, tai nereiškia, kad turite

visiškai atsisakyti cukraus, tačiau verta vengti nuolatinio jo pertekliaus ar persivalgymo. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja apriboti pridėtinio cukraus vartojimą iki 50 g. Atminkite, jog vienas arbatinis šaukštelis prilygsta 4 g cukraus.

Jei stresuojant esate linkęs griebtis saldumynų, išbandykite keletą alternatyvų, kurie jums gali padėti, pavyzdžiui: pokalbis su artimaisiais; meditacija ar joga; pasivaikščiojimas ar kita veikla viduje/lauke ir pan.

Kofeino vartojimas

Kavos ir arbatos vartojimas gali būti naudingas sveikatai, nes jose yra gausu antioksidantų, kurie padeda sumažinti uždegimus. Tačiau per daug kofeino gali trikdyti miegą, o tai padidina uždegimo tikimybę bei susilpnina imunitetą.

Organizmui kenkia ne tik kava, bet ir kiti gėrimai, turintys kofeino bei cukraus ar dirbtinių saldiklių, pvz., įvairūs gazuoti, energetiniai gėrimai ir pan. Apribokite kofeino turinčią kavą/arbata iki 2–3 puodelių per dieną arba geriau rinkitės gėrimus be kofeino, pavyzdžiui:



- Gryną vandenį;
- Vandeni, paskanintą laimu, citrina, agurkais, braškėmis, apelsinais ar kitais vaisiais;
- Kavą/arbata be kofeino;
- Žolelių arbatą;
- Augalinės kilmės pieną.

Jei negalite atsisakyti kavos su kofeinu, patariama jos nevartoti iki miego likus bent šešioms valandoms, kad išvengtumėte nemigos ir kitų miego sutrikimų.

Per mažai skaidulų

Skaidulos padeda virškinimo sistemai, prisideda prie žarnyno bakterijų sudėties pokyčių, tokiu būdu stiprina imuninės sistemos mechanizmą. Tyrimai rodo, kad didesnis maistinių skaidulų ir prebiotikų suvartojimas palaiko sveikesnę imuninę funkciją, įskaitant apsaugą nuo virusų. Pakankamas skaidulų kiekis taip pat turi įtakos geresniam miegam.

Norint padidinti skaidulų suvartojimą, patariama kasdien valgyti daugiau visaverčio maisto:

- **Daržovių: šviežių arba šaldytų;**
- **Vaisių: šviežių arba šaldytų, džiovintų;**
- **Nesmulktų grūdų: pirmenybę teikite viso grūdo duonai, grūdiniams kultūroms, makaronams; avižoms; rudiems arba laukiniams ryžiams;**
- **Ankštinių augalų: pupelių, lęšių, žirnių, avinžirnių;**
- **Riešutų ir sėklų.**

Mažiau skaidulų turinčius perdirbtus maisto produktus pakeiskite į neperdirbtus maisto produktus, kuriuose gausu skaidulų, pvz.:



- Saldžius dribsnius iškeiskite avižiniais dribsniais su vaisiais ir riešutais
- Baltuosius ryžius iškeiskite į ruduosius arba laukinius
- Mėsą kartais pakeiskite pupelėmis arba lęšiais
- Tradicinius makaronus iškeiskite į ankštinių augalų (juodųjų pupelių, avinžirnių, lęšių) makaronus
- Sausainius, traškučius ir kitus užkandžius pakeiskite vaisiais ir riešutais arba daržovių deriniu su humusu ar gvakamole.

Per mažai žalumynų

Įrodyta, jog žaliosios daržovės ypač naudingos imuniteto stiprinimui. Jos suteikia pagrindinių maistinių medžiagų, kurios, kaip žinoma, padeda imuninei funkcijai, įskaitant vitaminus A ir C, taip pat [folio rūgštį](#). Žalios spalvos daržovėse yra biologiškai aktyvių junginių, padedančių žarnyno veiklai, tokiu būdu stiprinančių imunines funkcijas (mat žarnyne yra net 70–80 proc. visų organizmo imuninių ląstelių).

Todėl į savo mitybos racioną būtinai įtraukite:

- Lapinį kopūstą;
- Salotas ir kitus žalumynus;
- Brokolius;
- Briuselio kopūstus ir kt.



Valgykite mažiausiai bent tris minėtų žaliųjų daržovių porcijas per savaitę. Kai kurias iš jų galite troškinti garuose ar orkaitėje, tačiau patariama vartoti kuo daugiau šviežių ar gaminti kokteilius, taip išsaugant kuo daugiau vitaminų.

Visada svarbu atsiminti, kad norint pasinūpinti gera savijauta svarbu subalansuota mityba, fizinis aktyvumas, emocinės sveikatos palaikymas ir žalingų įpročių atsisakymas.