Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Mely vitaminok segítenek igazán az immunrendszerednek?

Létrehozás: 07/16/2021 - 12:29
Szerző: Melano
[1]
Testünk harcol a vírusokkal egész életünkön keresztül. Immunrendszerünk naponta hárítja el veszélyes vírusok számos támadását.

Ha mi nem is vesszük észre, de gyakran ez a harc sikeres. Ennek ellenére néha előfordul, hogy az influenza, megfázás vagy más kellemetlen betegség letámad bennünket. Ekkor kerül sor a vitaminokra, amelyek immunrendszerünket feljavítják és hatékonyan küzdenek a vírusok ellen.

Természetesen vitaminok és ásványi anyagok [2] fogyasztása megfelelő mennyiségben nem korlátozódik csak az influenza időszakára. Éppen ellenkezőleg, ha el akarjuk kerülni a betegséget, akkor megelőzésképp fogyasztani a vitaminokat a legjobb gyógyszer. A komplex immunrendszer, értelemszerűen, nemcsak a kiválasztott vitaminfajták fogyasztásához kötődik, de ennek ellenére vannak olyan típusok, melyek képviselete számunkra jelentősebb.

A-vitamin

Ezt a vitamint retinol vagy retinolsav néven ismerjük. Feladata a bélnyálkahártya immunrendszerének táplálása, és mivel az immunrendszer nagy része az emésztőrendszerben található, nem lenne szabad elhanyagolnunk. Ezen kívül az A-vitamin befolyásolja a csontok megfelelő növekedését, a látás minőségét és az egészséges bőr alkotója. Az ajánlott napi adag 0,7 – 1,2 mg, amit elérhetünk természetes módon felvéve a táplálékból, konkrétan az állati eredetű élelmiszerekből – máj, tengeri halak, halolaj, sajtok, vaj, tojássárgája, tej. Tabletták/kapszulák formájában fogyasztva vigyázni kell a túladagolásra, amely káros hatással lehet a szervezetre.

B-vitamin

A B-vitamin csoport szintén fontos szerepet játszik a vírusok elleni harcban. Például a B3, B6 vagy B12 különböző funkciókat töltenek be, amelyeknek köszönhetően immunrendszerünk erősebb lesz. Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy ezek a vitaminok egy egészként működnek, ezért őket fontos komplex módon szedni. A leggazdagabb B-vitamin forrásokat a májban, halakban, általános húsfélékben, hüvelyesekben, diófélékben, tojásban, tejtermékekben és a burgonyában találhatjuk. Az ilyen típusú vitaminokat is szedhetjük kapszulák formájában, akár egyenként, vagy mint B-komplex, ami az összes B-vitamin csoportot jelenti.

C-vitamin

Az influenza, fáradtság és más nyavalyák elleni jól ismert harcos. A C-vitamin befolyását számos tudományos tanulmány alátámasztotta, és hatása nagy jelentőséggel bír. Ennek ellenére testünk nem képes önállóan előállítani és így a külső felvételtől vagyunk függőek. A C-vitamin erősíti az ember

immunitását azzal, hogy erősíti az immunrendszerben lejátszódó folyamatok és változások kialakulását. Az ajánlott napi adag 90 mg, ha dohányzol, akkor nyugodtan akár a felével is több.

A C-vitamin kiváló forrásai a citrusfélék, de az alma, paprika, brokkoli és savanyúkáposzta is. Magas koncentrációban található a csipkebogyóban és kiwiben. Fogyaszthatjuk ugyancsak tabletták/kapszulák formájában. Ma már találhatunk fokozatosan felszabaduló tablettákat is, amelyek megfelelő alternatívát jelentenek, ha nincs lehetőséged napközben többször is bevenni a C-vitamint.

D-vitamin

A D-vitamin, pontosabban a D3 vitamin funkciója is pótolhatatlan az immunrendszer megfelelő működéséhez. Fertőzés elleni gátat hoz létre, aminek köszönhetően ellenállóbbak vagyunk a vírusok és baktériumok támadásaival szemben. Ennek az anyagnak az előnye, hogy nemcsak szájon át tudjuk felvenni. Ha kitesszük bőrünket közvetlen napsugárzásnak, testünk tartalékot halmoz fel hetekre előre. A problémát azonban az jelenti, hogy még egy hétig tartó tengerparti nyaralás alatt sem képes az ember elegendő mennyiségű tartalékot felhalmozni ebből a vitaminból, és hiánya leginkább a téli hónapokban kezd el jelentkezni, amikor legkevésbé vagyunk kapcsolatban a napsütéssel. Ezért, ha a hiánya kezd mutatkozni, akkor szintén a táplálékkal való felvételtől vagyunk függők, esetleg szedhetjük kiegészítőként.

A D-vitamin napi adagjának egy felnőtt embernél, több tényezőtől függően, az 1 000 – 2 000 NE tartományban kellene mozognia. Ezt a vitamint táplálékban is fel tudjuk venni, kis mennyiségben megtalálható a zsíros halak húsában (pl. lazac, tonhal, szardínia) vagy a tojássárgájában, tejtermékekben. Itt azonban csak alacsony mennyiségekről van szó, melyek nem képesek fedezni az ajánlott napi bevitelt, ezért ideális mindenekelőtt a napsugarakat kihasználni, vagy kiegészítőket fogyasztani.

Az elegendő mozgás elősegíti az egészséges immunitást

Az immunrendszer [3]egészséges működéséhez ajánlott a fizikai aktivitás. Magyarország Közegészségügyi Hivatala javasolja a napi legalább 30 perces sétát vagy sportolást. Ha ehhez még hozzászámolod a testedzést, elegendő alvást és a helyes folyadékfogyasztást, akkor immunrendszered bizonyára hálás lesz. Ne feledkezz a helyiség megfelelő szellőztetéséről, különösen az influenza idején.

Próbálj ki egyszerű recepteket!

A megfelelő vitaminfelvételhez több érdekes receptet is felhasználhatunk. Például a bodzaszirup, ami gazdag A és C-vitamin készlettel rendelkezik. Alternatív megoldás lehet a csipkebogyó szirup, amely C-vitamin tartalma még magasabb.

A bodzaszirup elkészítéséhez szükségünk lesz:

2 liter víz, 30 fekete bodza virág, 1,5 kg nádcukor, 50 g citromsav, 3 limetta, 1 citrom Elkészítés:

Egy edényben felforraljuk a 2 liter vizet és hagyjuk kihűlni. Amíg a víz felforr, megtisztíthatjuk a bodzavirágokat száraiktól. A virágokat nem mossuk meg, hogy rajtuk maradjon a virágpor, ami szükséges a megfelelő ízhez. Ha a víz kihűlt, hozzáadjuk a citromsavat, a citromlevet és egy limetta levét. A többi limettát felvághatjuk szeletekre/gerezdekre. Ízlés szerint adhatunk az öntethez friss citromfüvet vagy esetleg mentát is. Ha elkészültünk, akkor ezzel az öntettel leöntsük a bodzavirágokat, gézzel lefedjük és hagyjuk állni legalább 24 órát. Ez idő alatt néha meg kell kevergetni.

Másnap, a pihentetés után, leszűrjük a keveréket, hozzáadjuk a cukrot és lassú tűzön felmelegítjük úgy, hogy a cukor elolvadjon. Ha már a cukor elolvadt, akkor a szirupot csak az előkészített üvegekbe (ideálisan sötétekbe) öntjük, lezárjuk és hűvös, sötét helyen tároljuk. Ilyen szirupból frissítő limonádét készíthetsz, esetleg használhatod édesítőként is.

A csipkebogyó szirup elkészítéséhez szükségünk lesz:

150 g csipkebogyó

500 ml víz

400 g cukor

Ezzel egyidejűleg előkészítünk egy robotgépet, konyhai mérleget, serpenyőt, gézt, tölcsért, mérőedényt és zárókupakkal ellátott üvegeket.

Elkészítés: A megtisztított csipkebogyókat összemixeljük a robotgép segítségével. Az összemixelt keveréket a serpenyőbe tesszük, felöntjük vízzel, és nagyjából 10 percig forraljuk. Ezután az edényt félrerakjuk, letakarjuk fedővel és hagyjuk egy órát állni. A lehűlés után a masszát leszűrjük a mérőedénybe a tölcséren keresztül, melyet gézzel kibéleltünk, így garantáljuk a nagyobb részecskék kiszűrését. A lemért folyadékmennyiséget visszaöntjük a serpenyőbe. Ehhez, a már tiszta keverékhez, hozzáadunk minden 100 ml folyadék után 100 gramm cukrot. Lassú tűzön ismét főzzük, hogy a cukor feloldódjon. Majd a serpenyőt félrehúzzuk, hogy a szirup kihűljön.

A kihűlt szirupot már csak üvegekbe öntjük és hűvös, sötét helyen tároljuk. Az így elkészített szirupok nagyszerű vitaminforrások lehetnek a friss termés szezonján kívüli időben is, amikor a legnagyobb szükség van rájuk.

Gondoskodj immunrendszeredről

Figyeld a vitaminbevitelt, és adj meg testednek mindent, amit megérdemel. Mindenki már átélte a kellemetlen betegségérzetet, amikor már a vitaminok nem tudtak segíteni, hanem erősebb gyógyszerek, antibiotikumok vették át a helyüket. Ha rendszeresen és felelősségteljesen fogsz felvenni elegendő vitamint, akkor a Te sorsod nem kell, hogy így alakuljon.

Tags:
immunrendszer [4]
egészség [5]
vitaminok [6]
Színes:
Egészség [7]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/mely_vitaminok_segitenek_igazan_az_immunrendszerednek

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/vitaminok_egeszseg.jpg
[2] https://www.namaximum.hu/vitaminok-asvanyi-anyagok/?
[3] https://www.namaximum.hu/immunrendszer/
[4] https://www.melano.hu/tags/immunrendszer
[5] https://www.melano.hu/tags/egeszseg
[6] https://www.melano.hu/tags/vitaminok
[7] https://www.melano.hu/szines/egeszseg