19 listopada 2022

Czy wiesz, że ….włączenie do diety niektórych produktów może poprawić odporność organizmu i zmniejszyć stany zapalne w płucach?

Wiele ludzi nie ma świadomości, że w ich organizmach toczą się przewlekłe stany zapalne. Mogą one wynikać z różnych czynników, ale często nasila je dieta. Jeśli jest ona bogata w cukry proste, tłuszcze typu trans, w organizmie dochodzi do powstawania stanów zapalnych. Mogą one trwać przez długi czas, doprowadzić do niszczenia tkanek, a nawet wywołać choroby, np. cukrzycę, chorobę Hashimoto czy miażdżycę.

Produkty zmniejszające stany zapalne

Aby nie dopuścić do takiej sytuacji, warto zastanowić się nad tym, jakie produkty znajdują się w naszej diecie. Wprowadzając do niej te, które wykazują działanie przeciwzapalne, możemy poprawić zdolności obronne organizmu i zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób. Produkty o działaniu przeciwzapalnym to głównie warzywa i owoce, które zawierają duże ilości przeciwutleniaczy i polifenoli. Często są również bogate w witaminę C, dzięki czemu zwalczają wolne rodniki i poprawiają szczelność naczyń krwionośnych. To sprawia, że podnoszą zdolności obronne organizmu, poprawiając jego wydolność.

Jakie produkty warto jeść?

Wzbogacając dietę w warzywa i owoce, możemy poprawić naszą odporność i zmniejszyć ryzyko występowania stanów zapalnych w płucach.

Jabłka - są skarbnicą witamin i wartości odżywczych. Warto jeść ich jak najwięcej, ponieważ zawierają flawonoidy oraz witaminę C, dzięki czemu zwalczają wolne rodniki. Jedzenie 5 jabłek tygodniowo może zmniejszyć ryzyko wystąpienia astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Jabłka doskonale wpływają na drogi oddechowe!

Dynia – to warzywo bogate w karotenoidy i luteinę, substancje, które działają przeciwzapalnie i przeciwutleniająco. Dzięki temu poprawiają stan dróg oddechowych.

Buraki - są bogate w azotany, które bardzo pozytywnie oddziałują na organizm. Obniżają ciśnienie krwi, poprawiają wchłanianie tlenu, zmniejszając ryzyko występowania nadciśnienia płucnego.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Papryka – to warzywo bardzo bogate w witaminę C, które dostarcza jej do organizmu w dużych ilościach. Jedna papryka pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę w 170%. Wysoka zawartość witaminy C sprawia, że płuca pracują wydajniej, co zmniejsza ryzyko występowania stanów zapalnych.

Tym, co znakomicie działa na kondycję dróg oddechowych, są też niektóre zioła i przyprawy. **Kurkuma** - działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, co poprawia wydolność płuc. Z badań wynika, że może ona poprawiać pracę płuc nawet o 9%.

Czytaj więcej:

7 produktów żywnościowych wspomagających odporność | Dieta i ruch - mp.pl

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT