**Witam Was serdecznie!**

**W tym tygodniu przypominam jak dbać o swoją odporność.**

**Dzięki właściwemu odżywianiu i zdrowemu stylowi życia można zadbać o odporność, zminimalizować ryzyko zakażenia koronawirusem oraz złagodzić jego ewentualny przebieg.**

 W dobie pandemii wywołanej przez SARS CoV-2, tak jak przy każdej innej chorobie prawidłowe odżywianie to bardzo istotny element dający organizmowi broń do walki o zdrowie. Dostarczając mu niezbędnych składników odżywczych, witamin, minerałów oraz składników bioaktywnych, zapewniamy prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

**Jak powinna wyglądać dieta w obliczu zagrożenia koronawirusem?**

Nadal obowiązują zasady diety zdrowego człowieka, a więc **regularne posiłki co 3 – 4 godziny**, z rozpoczynającym dzień śniadaniem i kolacją 2 – 3 godziny przed snem. Należy dostarczać odpowiednią ilość płynów – około 2-3 litrów dziennie. Bardzo ważne jest urozmaicenie diety, a więc by pojawiały się różnorodne warzywa, owoce, produkty zbożowe, nasiona, pestki, orzechy, mięso i jego przetwory, ryby i jaja.

 Równie ważna jest też **dbałość o higienę** w przygotowywaniu posiłków i jakość wybieranych produktów. Pamiętajmy o starannym **myciu rąk, naczyń, blatów i sprzętu** używanego w kuchni ale również o dokładnym oczyszczaniu warzyw, owoców, jaj, mięs czy ryb. Kupując natomiast, warto wybierać produkty, które nie są nadgniłe ani nadpsute, sprawdzając przy tym termin przydatności do spożycia.

Bardzo ważnymi składnikami, bez których układ odpornościowy nie będzie w pełni prawidłowo funkcjonować są: witamina C, A, D i E. Nie mniej istotne są witaminy z grupy B, cynk, selen, żelazo i kwasy omega – 3 czy antyoksydanty. Źródłami wymienionych składników są przede wszystkim warzywa i owoce. **Witamina C** znajduje się w owocach jagodowych, cytrusach, czerwonej papryce, natce pietruszki, jabłkach, dzikiej róży, jarmużu, brokułach, brukselce. Źródłem **witaminy A** będą czerwone i pomarańczowe warzywa i owoce, [**witamina D**](https://enel.pl/enelzdrowie/uroda/jak-suplementowac-witamine-d) zawarta jest w rybach i jajach, z kolei **witamina E** w orzechach, zarodkach pszenicy, awokado, nasionach roślin strączkowych, a także ziarnach i ciemnozielonych warzywach.

Cenne w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu i układu immunologicznego są **kwasy omega – 3**, których źródłami są ryby, oleje roślinne, awokado i orzechy. Poza wymienionymi produktami do diety ze względu na zawartość składników bioaktywnych warto również włączyć: kiszonki, [buraki](https://enel.pl/enelzdrowie/dieta-i-odzywianie/buraki-pelne-zdrowia), czosnek, cebulę, aronię, produkty zbożowe, maliny, ryby, koper włoski, szparagi i [miód](https://enel.pl/enelzdrowie/dieta-i-odzywianie/miod-nie-tylko-na-odpornosc). Z początkiem wiosny dobrym pomysłem jest też **założenie doniczkowych upraw świeżych ziół i kiełków**, które są bogatym źródłem: witamin z grupy B, witaminy A, C oraz E, żelaza, cynku, antyoksydantów i łatwo przyswajalnego białka.

Warto jeść zdrowo i dbać o dietę, ale nie kosztem codziennego chodzenia do sklepu po świeże produkty lub składniki potrzebne do przygotowania wyszukanych dań. Rozsądnie zrobione zakupy i wykorzystanie zamrażarki pozwoli nam na zdrowy i urozmaicony jadłospis.

To co jemy, jest ważne w czasie zagrożenia koronawirusem, jednak nie tylko sposób odżywiania ma wpływ na układ odpornościowy. Równie ważna jest **aktywność fizyczna**, wciąż jest wiele możliwości wykonywania jej w domu. Ważna jest też odpowiednia ilość odpoczynku oraz zachowanie higieny snu. Dobrze jest znaleźć sobie aktywność, która pozwoli się odprężyć oraz zminimalizować stres, na przykład lekturę książki, obejrzenie filmu, gry planszowe czy kulinarne eksperymenty.

Pedagog szkolny. Joanna Pawlata