

Dieta odpornościowa



- czym jest odporność organizmu
- potrawy likwidujące zmęczenie
- dieta bogata w antyoksydanty
- posiłki obniżające poziom wolnych rodników

Dieta

odpornościowa

Barbara Jakimowicz-Klein

Dieta

odpornościowa

e-book
ASTRUM
M E D I A
www.astrummedia.pl
W R O C Ł A W

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja
ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Opracowanie techniczne
ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Projekt okładki
NATALIA KOWALSKA

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych
z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać na kartach pocztowych
lub przez Internetową Księgarnię Wysyłkową
www.wydawnictwo-astrum.pl
Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów,
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków
na platformach cyfrowych

Nasz adres
Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl

ISBN 978-83-64789-10-5

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Funkcje układu odpornościowego	9
Mechanizmy odpornościowe	10
Stymulacja immunologiczna	11
Nadmierne pobudzenie układu odpornościowego	12
Czynniki osłabiające system odpornościowy	15
Czynniki wspomagające system odpornościowy	17
Dieta	19
Składniki odżywcze podnoszące odporność	20
Produkty spożywcze pobudzające odporność	27
Zioła	35
Rośliny lecznicze wzmacniające system immunologiczny	36
Zalecenia Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka	41
Styl życia	43

PRZEPISY

Zupy	49
Surówki i sałatki	71
Potrawy jarskie	105
Potrawy z ryb i owoców morza	143
Potrawy z drobiu	167
Potrawy z mięsa	183
Desery	201
Napoje	211
Bibliografia	221

WSTĘP

Dlaczego jednych z nas choroby omijają szerokim łukiem, a inni nawet latem nie rozstają się z chusteczkami? W większości wypadków jest to kwestia odporności...

Celem działania układu odpornościowego jest rozpoznanie wrogów organizmu i zniszczenie ich. Do tych ostatnich należą nasze własne, ale wadliwe komórki i obce czynniki, np. bakterie, wirusy. Układ odpornościowy dysponuje armią specjalnych komórek, których zadaniem jest walka z intruzami. Najlepszą ochroną przeciwko przeziębieniom i grypie, a także innym chorobom jest wzmocnienie systemu immunologicznego i stymulacja produkcji naturalnych „komórek zabójców”, które zwalczają wirusy i bakterie w organizmie.

Książka *Dieta odpornościowa* adresowana jest do wszystkich, którzy pragną wspierać swój system immunologiczny. Wbrew pozorom nie jest to wcale takie trudne! Siła układu odpornościowego jest bowiem w znacznym stopniu zależna od naszej diety i trybu życia, jaki prowadzimy. Proponowane przepisy na potrawy wzmacniające układ odpornościowy można wzbogacić ziołowymi przyprawami leczącymi dobranymi zgodnie z zaleceniami Diety Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka. Dzięki ziołom dania zyskają na smaku i aromacie, a przede wszystkim wzrosną ich walory zdrowotne. Życzę Państwu, abyście dołączyli do grona tych, którzy nie cierpią na jesienno-zimowe dolegliwości i inne choroby.

**FUNKCJE
UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO**

Układ odpornościowy jest chyba najbardziej złożonym systemem organizmu. Ma on zdolność do odróżniania „swego” od „obcego” i do odpowiedzi immunologicznej, dzięki której zwalcza infekcje wirusów, bakterii i pierwotniaków, odrzuca obce przeszczepy tkankowe, a także przeciwstawia się rozwijającym się w jego obrębie pasożytom i nowotworom. Sprawnie funkcjonujący układ immunologiczny wychodzi na ogół zwycięsko z walki, ale w przypadku nowotworów ponosi zwykle porażkę¹.

MECHANIZMY ODPORNOŚCIOWE

Głównymi wrotami infekcji są przewód pokarmowy, przez który przechodzi pokarm, i płuca, którymi wnika powietrze. W przewodzie pokarmowym znajdują się specyficzne komórki układu odpornościowego, których zadaniem jest zezwolenie całkowicie strawionym cząstkom pokarmu, takim jak aminokwasy, kwasy tłuszczowe i cukry proste, na przeniknięcie bez przeszkód przez ścianę jelita do wnętrza organizmu. Niecałkowicie strawiony pokarm może wywołać reakcje immunologiczne, a nawet alergie, zwłaszcza jeśli jego duże cząstki dostaną się do krwi. Przejście powietrza przez nos ma zapobiec wnikięciu niechcianych czynników do płuc. Zdrowa i silna błona śluzowa w przewodzie pokarmowym i drogach oddechowych stanowi pierwszą linię obrony przeciw atakującym organizm intruzom².

Za sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego organizmu odpowiedzialne są:

¹ *Immunologia*, praca zbiorowa pod red. M. Jakóbiśiaka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1993, s. 4.

² P. Holford, *Smak zdrowia. Zasady prawidłowego odżywiania*, Świat Książki, Warszawa 1989, s. 137.

Krwinki czerwone, których podstawową rolą jest przenoszenie i dostarczanie organizmowi tlenu.

Krwinki białe (leukocyty), których główną funkcją jest obrona organizmu. Niektóre z nich zwalczają pasożyty i reakcje alergiczne, np. katar sienny i astmę, inne mają za zadanie uporać się z zapaleniami i infekcjami. Do leukocytów należą trzy rodzaje komórek: limfocyty B, limfocyty T i makrofagi.

Zaburzenia lub osłabienie systemu immunologicznego przejawiają się następującymi schorzeniami:

- infekcje, grypa;
- zła ochrona organizmu (np. przed grypą) pomimo szczepienia;
- opóźnienia w zrastaniu się kości (po złamaniu) lub regeneracji mięśni (np. po długim okresie leżenia w łóżku);
- dolegliwości autoimmunologiczne.

STYMULACJA IMMUNOLOGICZNA

- Jeśli środki obronne są czynne, organizm uruchomi system odpornościowy. Nie dojdzie do pojawienia się objawów infekcji lub też dojdzie do tego w niewielkim stopniu, gdyż zostanie ona bardzo szybko zwalczona. Dieta odgrywa rolę zapobiegawczą i utrzymuje organizm w „pełnej gotowości obronnej”.
- Jeśli środki obronne organizmu utraciły swoją obronność, należy je pobudzać. Można tu włączyć do akcji różne techniki biostymulacji, takie jak na przykład homeopatia czy akupunktura. Przede wszystkim jednak stymulująco na układ odpornościowy wpływa właściwa dieta. Pożywienie może przyczynić się do wyprowa-

dzenia układu immunologicznego na prostą przez szybkie skorygowanie wszelkiego rodzaju niedoborów, które osłabiły naszą odporność. Ważną rolę odgrywa także higieniczny tryb życia. Stymulatorem odporności mogą być właściwie dobrane zioła.

- Jeśli organizm nie potrafi spełniać swoich funkcji odpornościowych, gdyż środki obronne są zbyt słabe, trzeba wesprzeć go koniecznymi środkami farmakologicznymi. Leczeniu powinna towarzyszyć właściwa dieta, która przyczynia się do lepszej regeneracji organizmu.

NADMIERNE POBUDZENIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Działania obronne układu immunologicznego są nam niezbędne do przeżycia. Ważnym i skutecznym sposobem samodzielnej naprawy organizmu jest zapalenie. Niedawne badania naukowe odsłoniły jednak również drugą stronę stanu zapalnego. Odkryto, że naturalna reakcja immunologiczna może być bardzo niebezpieczna dla naszego zdrowia, a nawet życia! O tym, że procesy zapalne odgrywają kluczową rolę w rozwoju takich chorób, jak: reumatoidalne zapalenie stawów, astma, stwardnienie rozsiane czy schorzenia zapalne jelit, wiadomo było już od dawna. Obecnie okazało się jednak, że stany zapalne mogą mieć znaczący wpływ również na rozwój innych chorób, m.in. schorzeń serca, udaru mózgu, cukrzycy, a nawet nowotworów³. Dlaczego proces zapalny staje się szkodliwy? Istnieją cztery przyczyny nadmiernego pobudzenia układu odpornościowego.

³ E. Borkowska, *Ciemna strona odporności*, „VITA” 2003, nr 6, s. 49.

- Układ odpornościowy musi często lub stale podejmować wyzwania (substancje toksyczne, dieta bogata w nasycone tłuszcze, nadmierne spożycie dań błyskawicznych, infekcje, nadmiar alkoholu, nikotyna).
- Przesadna reakcja w ramach normalnej reakcji zapalnej (nie-dobory składników odżywczych, szczególnie przeciwutleniaczy i bioflawonoidów odpowiedzialnych za neutralizowanie wolnych rodników).
- Układ odpornościowy nie przestaje działać po tym, jak zapalenie spełni swoje zadanie. Organizm zwraca się przeciwko sobie i atakuje własne komórki, zamiast bronić przed intruzami (sprzyja temu wyczerpanie, wirusy, infekcje bakteryjne).
- Siły odpornościowe wezwane są do działania z niewłaściwej przyczyny. Może to wystąpić z powodu nadmiernej aktywności układu odpornościowego lub w wyniku uszkodzenia komórek organu (np. reumatoidalne zapalenie stawów).

Pewną rolę w powstawaniu nadmiernej odporności mogą odgrywać gruczoły hormonalne, np. grasica, trzustka czy jajniki. Dzieje się tak u osób z urazami fizycznymi, poddanych silnemu i przedłużającemu się stresowi lub wracających do zdrowia po długotrwałej chorobie. Układ odpornościowy jest wtedy ustawiony na „najwyższy bieg”, co dodatkowo obciąża gruczoły nadnerczowe, powodując zaburzenia równowagi hormonalnej. Może to powodować wzajemne atakowanie się komórek organizmu. Przykładem tego jest nadczynność tarczycy i cukrzyca typu 2 (cukrzyca dorosłych)⁴.

⁴ V. Edgson, I. Marber, *Leczenie przez żywienie*, Grupa Wydawnicza Bertelsmann Media, Warszawa 2001, s. 97.

Możemy jednak podjąć skuteczne środki zaradcze:

Zadbać o dietę

- Jeść więcej produktów obfitujących w kwasy tłuszczowe omega-3, np. orzechów włoskich, oleju rzepakowego, ryb morskich, nasion dyni i siemienia; odrzucić tzw. tłuszcze utwardzone.
- Jeść jak najwięcej owoców i warzyw, które zawierają mnóstwo fitoskładników o właściwościach ochronnych i przeciwzapalnych, zwalczających wolne rodniki – sprawców uszkodzeń komórek. Antyoksydanty blokują produkcję hormonów nasilających stany zapalne.
- Jeść więcej ziaren (pełnoziarnistego chleba, brązowego ryżu i owsianki – zamiast białego pieczywa, ryżu i płatków z oczyszczonych zbóż).
- Pić zieloną herbatę, soki owocowe, zwłaszcza żurawinowy i pomarańczowy, w umiarkowanych ilościach czerwone wino.
- Wprowadzić do menu potrawy z soi, zawiera ona bowiem składnik o silnych właściwościach przeciwzapalnych.
- Osiągnąć najzdrowszą wagę. Zdaniem naukowców tkanka tłuszczowa podsyca stany zapalne.

Zadbać o kondycję fizyczną

- Odstresować się. Hormony stresu, np. kortyzol i adrenalina prowokują i podtrzymują zmiany zapalne.

CZYNNIKI OSŁABIAJĄCE SYSTEM ODPORNOŚCIOWY

Niestety, wiele czynników zaburza pracę układu odpornościowego. Lista grzechów przeciwko odporności jest długa. Oto niektóre z nich:

Cukier

W każdej formie – do pięciu godzin po jego spożyciu hamuje zdolność białych krwinek do trawienia zarazków.

Alkohol

Nawet jeśli nasz układ odpornościowy funkcjonuje dobrze i wzmacniany jest dietą bogatą w składniki odżywcze, alkohol może hamować ich korzystny wpływ na komórki odpornościowe. Wprawdzie czerwone wino zawiera silne przeciwutleniacze, przy jego picciu należy zachować umiar. Wystarczy jeden kieliszek dziennie.

Kofeina

Kawa, napoje gazowane zawierające kofeinę zakłócają wchłanianie istotnych składników odżywczych, a ponadto bezpośrednio hamują działanie układu odpornościowego.

Kuracje antybiotykowe

Osoby po kuracji antybiotykami powinny stosować dietę, dzięki której ich jelita ponownie zasiedlą „przyjazne” bakterie. Zaleca się uzu-

pełnianie diety „probiotykami” w formie „żywych”, niesłodzonych jogurtów, bogatych w *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacteria*⁵.

Nadmierne wychłodzenie organizmu

Jest ono dla niego dużym stresem i powoduje przejściowy spadek odporności, a wtedy uaktywniają się i szybciej namnażają wirusy. Dobierajmy odpowiednio ubranie do temperatury. Zarówno wychłodzenie, jak przegrzanie organizmu jest szkodliwe. Stąd mniejszą szansę na to, że przemokną, zmarzną, przez co osłabią swój układ immunologiczny, mają osoby ubierające się „na cebulkę” i noszące z sobą (nawet przy pogodzie) parasol. Nie pijmy zamrożonych napojów, kiedy żar leje się z nieba. Nie nastawiajmy też wiatraka w domu czy nawiewu w samochodzie tak, by dmuchał nam prosto w twarz. Organizm ludzki jest przystosowany do życia w zmieniających się warunkach, jednak potrzebuje czasu na adaptację. Bez niego traci odporność, co sprzyja infekcjom.

Papierosy

Palenie papierosów i przebywanie w zadymionych pomieszczeniach uszkadza błony śluzowe układu oddechowego, co ułatwia wnikanie drobnoustrojów. Organizm traci magnez, wapń, witaminy z grupy B.

Stres

Jest poważnym czynnikiem osłabiającym zdolność układu immunologicznego do zwalczania wirusów. Dlatego też często zapadamy na przeziębienie po ważnych egzaminach, zmianie pracy czy w innych

⁵ *Ibidem*, s. 89.

sytuacjach, w których występuje duże natężenie emocji. Stres hamuje wytwarzanie białych krwinek i może prowadzić do zatrzymania funkcji grasicy. Następuje wtedy rozpad komórek limfatycznych w grasicy oraz węzłów chłonnych w całym organizmie i zmniejszenie ochrony, jaką zapewniają te dwa ważne elementy układu odpornościowego. Życie w ciągłym stresie sprawia, że organizm zużywa więcej witamin, zwłaszcza A i C.

CZYNNIKI WSPOMAGAJĄCE SYSTEM ODPORNOŚCIOWY

Najlepszą obroną przed przeziębieniem i grypą jest silny system immunologiczny organizmu. W jaki sposób wzmocnić swój układ odpornościowy? Najistotniejszą rolę odgrywa właściwie skomponowana dieta. Siła układu odpornościowego w znacznym stopniu zależy od spożycia odpowiednich witamin, minerałów i innych cennych składników odżywczych. Ważny jest także zdrowy styl życia. Warto również sięgnąć po zioła, które przyczyniają się do wzmocnienia sił życiowych i odporności organizmu.

DIETA

SKŁADNIKI ODŻYWCZE PODNOSZĄCE ODPORNOŚĆ

Sprawne działanie systemu immunologicznego zależy od dostarczanych z pożywienia witamin i minerałów, a niedobór choćby jednego z nich może być powodem większej zapadalności na grypę i inne infekcje wirusowe. Niedobory określonych substancji to najważniejszy ze znanych czynników osłabiających układ odpornościowy. Pewne składniki odżywcze są wyjątkowo dzielnymi strażnikami systemu immunologicznego. Należą do nich m.in.:

Witamina C

Jest najważniejszą witaminą dla układu odpornościowego. „Uzbraja” ona krążące w naszej krwi limfocyty, podwyższając ich przemianę materii, oraz zwiększa ilość interferonów – związków pełniących analogiczną funkcję we wnętrzu komórki¹.

- Ma ona właściwości antywirusowe, co jest istotne, ponieważ wykazano, że wirusy, nawet uspione, osłabiają odporność.
- Wykazuje działanie przeciwbakteryjne: odtruwa bakterie i zapobiega ich rozmnażaniu się. Ponadto jest niezbędna w procesach rozbrajania i pochłaniania atakujących zarazków, dokonywanych przez komórki odpornościowe, które stymulują wytwarzanie określonych przeciwciał. Proces ten wspomaga obecność cynku.
- W przypadku osłabienia układu odpornościowego wzrasta zapotrzebowanie na ten podstawowy składnik. Dorosła osoba, której dopisuje zdrowie, potrzebuje od 60 do 75 mg tej witaminy

¹ O. Leffeld, *Witaminy. Źródło życia i zdrowia*, Oficyna SPAR, Warszawa 1983, s. 198.

dziennie. Kiedy układ odpornościowy jest osłabiony, potrzeby te mogą się podwoić lub potroić. Układ odpornościowy potrzebuje szczególnego wsparcia w przypadku osób palących papierosy lub poddanych silnym stresom.

- Organizm nie potrafi samodzielnie wytwarzać witaminy C, musi zatem codziennie uzyskiwać odpowiednie jej ilości wraz z pożywieniem.

Główne źródła witaminy C to: świeże owoce (czarna porzeczka, kiwi, owoce cytrusowe, owoce dzikiej róży, rokitnika), warzywa (kapustne, pomidory, papryka, ziemniaki, fenkuł, czyli koper włoski, szpinak). Niedoborów witaminy C unikniemy, jedząc np. ½ grejpfruta, ½ papryki, 3 dag czarnych porzeczek.

Uwaga: Pamiętajmy o tym, że główni wrogowie witaminy C to: woda, gotowanie, wysoka temperatura i światło.

Witamina A

Do dobrego funkcjonowania układ odpornościowy potrzebuje odpowiednich ilości witaminy A, ponieważ ma ona silne właściwości antywirusowe. Za sprawą oddziaływania tej substancji wzrasta we krwi ilość limfocytów, czyli „strażników” naszego systemu immunologicznego.

Główne źródła witaminy A, retinolu, to produkty pochodzenia zwierzęcego: wątroba, drób, ryby morskie, masło, jajka, mleko i jego przetwory. Występuje również pod postacią prowitaminy – beta-karotenu. Najwięcej beta-karotenu znaleźć można w zielonych częściach warzyw, żółtych oraz pomarańczowych warzywach i owocach. Niedoborów witaminy A unikniemy, jedząc np. 10 dag węgorka wędzonego, 6 dag marchwi lub 20 dag drobiu.