

# Как да се храним по време на COVID-19, за да подсилим имунитета си?



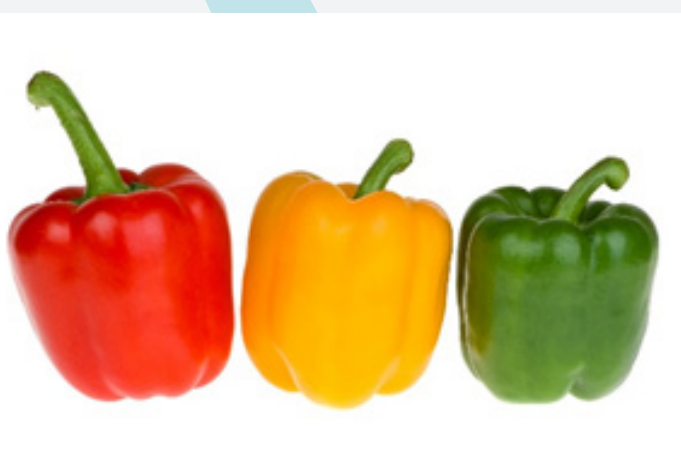
В условията на разрастваща се пандемия от COVID-19, е важно да знаем кои храни трябва да присъстват в менюто ни, така че да увеличим по естествен път защитните сили на организма. Ето и най-важните хранителни вещества, доказали благоприятното си въздействие върху имунната система и храните, от които можем да си ги набавим.

## Витамин С

Витамин С е мощен антиоксидант. Антиоксидантите неутрализират свободните радикали, които представляват вид нестабилни молекули, нанасящи вреда на имунната ни система. Съществуват доказателства, че витамин С може да засили имунната защита при хора, подложени на значителен стрес. Витамин С не се образува в организма, затова е много важно да си го набавяме всекидневно с храната. Храни, богати на витамин С са:

- Цитрусови плодове- лимони, портокали, мандарини, грейпфрут
- Червени и зелени чушки
- Киви, касис, ягоди, нар
- Броколи
- Брюкселско зеле

Важно е да се знае, че витамин С се разрушава много лесно под действието на температура и слънчева светлина. Затова изброените продукти трябва да се консумират под формата на прясно изцедени сокове и в сурово състояние без термична обработка, за да се запази полезното му действие.



## Витамин Е

Също като витамин С и витамин Е е мощен антиоксидант. Проучванията показват, че нормалните нива на витамин Е са от изключителна важност за поддържането на правилното функциониране на имунната система, особено при възрастните хора. Витамин Е може да се набави от:

- Бадеми
- Слънчогледови семки
- Лешници
- Фъстъчено масло



## Селен

Селенът е един от най-важните микроелементи, участващи в имунологичната защита на организма срещу вирусни инфекции. Освен това селенът има и благоприятно въздействие върху сърдечно-съдовата система. Съдържа се в:

- Ядки- бразилският орех е с най-високо съдържание
- Черен дроб
- Черупчести мекотели-стриди, миди, охлюви
- Рибa
- Слънчогледови семки
- Ориз и пшеница
- Скариди, омари, раци
- Бекон и свински пържоли
- Яйца
- Чесън
- Броколи



## Цинк

Цинкът е важен микроелемент, участващ в производството на някои имунни клетки. Дори и леко намалени нива на цинк в организма могат да доведат до нарушения в имунитета. Богати на цинк са:

- Бобови храни-боб, грах
- Кашу
- Стриди
- Яйца



## Каротеноиди

Каротеноидите представляват пигменти, които се откриват нормално в много растения. В организма те се превръщат във витамин А, който спомага за регулацията на имунната система. Ето и храните с високо съдържание на каротеноиди:

- Моркови
- Тиква
- Домати
- Зеленолистни зеленчуци- Интересен факт е, че ако не съдържаха толкова много хлорофил, който им придава характерния зелен цвят, листните зеленчуци щяха да бъдат искрящо жълти или оранжеви, защото съдържат и много големи количества каротиноидни пигменти.

Редовното набавяне на достатъчни количества каротиноиди се асоциира и с **по-нисък риск от сърдечносъдови заболявания.**



## Омега-3 мастни киселини

Омега-3 мастните киселини са вид есенциални мастни киселини, които потискат възпалението и пречат на имунната система да реагира срещу собствените тъкани и органи. Богати на омега-3 мастни киселини са:

- Мазните риби- тон, сьомга, сьомгова пастърва, скумрия, херинга
- Орехи
- Ленено семе
- Зехтин, рапично олио
- Авокадо
- Яйца



Освен чрез правилно хранене, можем да укрепим имунната си система и с достатъчно сън, физически упражнения, както и като се освободим от стреса и вредните навици.

### Източници:

- Hughes DA. Effects of dietary antioxidants on the immune function of middle-aged adults. *Proc Nutr Soc.* 1999 Feb;58(1):79-84. doi:10.1079/pns19990012
- Wintergerst ES, Maggini S, Hornig DH. Immune-enhancing role of vitamin C and zinc and effect on clinical conditions. *Ann Nutr Metab.* 2006;50(2):85-94. doi:10.1159/000090495
- Chew BP, Park JS. Carotenoid action on the immune response. *J Nutr.* 2004 Jan;134(1):257S-261S. doi:10.1093/jn/134.1.257S
- Simopoulos AP. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases. *J Am Coll Nutr.* 2002 Dec;21(6):495-505. doi:10.1080/07315724.2002.10719248
- Gill H, Prasad J. Probiotics, immunomodulation, and health benefits. *Adv Exp Med Biol.* 2008;606:423-54. doi:10.1007/978-0-387-74087-4\_17
- Kyo E, Uda N, Kasuga S, Itakura Y. Immunomodulatory effects of aged garlic extract. *J Nutr.* 2001 Mar;131(3s):1075S-9S. doi:10.1093/jn/131.3.1075S