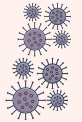


IMUNITETAS

- Imunitetas – tai organizmo apsauga nuo virusų, bakterijų, parazitų ir kitų mūsų organizmui svetimų medžiagų.
- Kūdikiai turi įgimtą imunitetą ir kurį laiką palaiko jį su mamos pienu gaunamomis medžiagomis žindymo metu.
- Vaikui augant, susiduriama su įvairiais ligų sukėlėjais (bakterijomis, virusais) – taip organizmas išmoksta juos atpažinti ir kovoti su jais bei pradeda vystytis įgytas imunitetas, kuris visiškai susiformuoja, kai vaikui sueina 5–7 metai.



Imunitetui svarbu:

Vanduo

Vanduo įeina į kraujo sudėtį ir padeda po visą organizmą išnešioti iš maisto gautas naudingas medžiagas ir deguonį, kurie yra svarbūs žmogaus imunitetui.



Miegas

Rekomenduojamas miego laikas 3–4 metų vaikams yra 10–13 valandų viso paros laiko (įskaitant pogrį).



Fizinis aktyvumas

Sumažina antsvorio, lėtinių neužkrečiamųjų ligų išsivystymo riziką, dėl kurių gali būti pažeista imuninė sistema.



Stresas

Patiriamas didelis stresas slopina imuninę sistemą ir dėl šios priežasties gali pradėti vystytis įvairios ligos.



Asmens higiena

Taisyklingai suformuoti įpročiai padeda apsisaugoti nuo įvairių infekcinių ligų.



Buvimas lauke

Buvimas lauke šviečiant saulei gali padėti pasigaminti vitaminui D. Vitaminas D svarbus normaliai imuninės sistemos veiklai.



Žarnyno mikrofloros stiprinimas

Probiotikai kartu su prebiotikais padeda subalansuoti imuninį atsaką.

- Prebiotikai – medžiagos iš angliavandenių rūšių (daugiausia skaidulų). Žarnyne esančios naudingos bakterijos maitinasi jais. Šaltiniai: svogūnai, česnakai ir porai.
- Probiotikai – gyvos bakterijos, randamos kai kuriuose maisto produktuose. Šių bakterijų (pvz., bifidobakterijų) gausu jogurtuose, piene, kefyre, varškėje.



PATARIMAI, KAIP STIPRINTI IMUNITETĄ

Valgykite kuo įvairesnį maistą, nes nėra vieno produkto, kuriame būtų visos imunitetui reikalingos maistinės medžiagos, vitaminai ir mineralai.



Šviežių vaisiai ir daržovės – tai vitaminų, mineralų, antioksidantų ir skaidulų šaltinis. Ypač imunitetui svarbus yra vitaminas C, kurio gausu:

- serbentuose;
- braškėse;
- citrinose;
- kiviuose;
- raudonosiose paprikose;
- brokoliuose ir kt.



Vanduo labai svarbus žmogaus imuninei sistemai, vaikai jo turėtų išgerti apie 6 stiklines per dieną, tačiau svarbu atsižvelgti į vaiko fizinį aktyvumą, oro sąlygas, lytį ir amžių.



Riebi žuvis (lašiša, skumbrė, silkė ir kt.) – tai puikus Omega-3 riebalų rūgščių šaltinis, kuris dalyvauja daugelyje imuninių reakcijų.



ANTIOKSIDACINIS ŠALTALANKIŲ ELIKSYRAS

SUDĖTIS:

- 2 a. š. šaltalankių
- 1 a. š. medaus
- 200 ml vandens



GAMINIMO EIGA:

Suberkite uogas į puodelį, piestele ar kitu patogiu įrankiu (kočėlo kotu ar medinio šaukšto galu) pagrūskite, kad paleistų sultis. Užpilkite 70 °C temperatūros vandeniu ir gerai išmaišykite. Kai arbata šiek tiek atvės, įdėkite medaus.

GURGŠNELIS ATGAIVOS

SUDĖTIS:

- 1 l vandens
- 1,5 citrinos
- 1 sauja mėtų lapelių



GAMINIMO EIGA:

Nuplaukite citrinas ir mėtų lapelius, įpilkite į indą, kuriame darysite gėrimą, vandenį. Pusę citrinos supjaustykite griežinėliais, o iš vienos išspauskite sultis. Viską sudėkite į vandens indą ir palikite pastovėti šaldytuve apie 1 valandą. Taip pat galite gardinti su apelsinu, agurkais, šviežiomis uogomis ir kitais ingredientais.

OMEGINIS SUVOŽTINIS

SUDĖTIS:

- 1 riekelė viso grūdo duonos
- 1/2 avokado
- 30 g sūdytos lašišos
- mėgstamų daržovių
- druskos, pipirų, citrinos



GAMINIMO EIGA:

Gerai prinokusį avokadą sutrinkite šakute, sumaišykite su druska, pipirais ir užtepkite ant duonos. Ant užteptos duonos padėkite lašišos gabaliukus ir apšlakstykite citrinos sultimis. Valgykite su mėgstamomis daržovėmis.