



Aktuali mėnesio tema: Imunitetas – dabar, kada jo labiausiai reikia...

Prasidėjo taip vadinamas peršalimo ligų sezonas. Toks jau mūsų klimatas, šiauriečiai esame. Atšalus orams ir aplinkui siaučiant įvairioms infekcijoms, labai svarbu, kad mūsų organizmas būtų stiprus ir sugebėtų apsisaugoti nuo ligų. Tam padeda imuninė sistema, kitaip imunitetas.

Kalbamės su visuomenės sveikatos specialiste Jovita Margiene.

Kas tai yra imunitetas?

Paprasta žodžiais. Imunitetas – tai organizmo reakcija į svetimas medžiagas (mikroorganizmus, baltymus, polisacharidus) be fiziologinių ir patologinių šios reakcijos pasekmių organizmui. Sudėtinga darbas. Imuninė sistema – tai speciali ir labai sudėtinga 5 mlrd. ląstelių ir organų sistema ar mechanizmas, kuris saugo organizmo genetinį pastovumą, gina nuo infekcijų, kitų svetimų medžiagų. Vaizdžiai: tai organizmo autonominė gynybinė struktūra, tarsi mieste gynybine siena ir pasienio policija.

Kas atsitinka, jeigu imuninė sistema sušlubuoja?

Jei imuninė sistema susilpnėjusi, mažėja atsparumas infekcijoms. Ir peršalimo ligos jau ant Jūsų namų slenksčio. Kaip liaudyje sakoma: dažnai sergi – turbūt imunitetas „krenta“.

Kas sąlygoja imuniteto taip vadinamą „kritimą“?

Natūralus organizmo atsparumas sumažėja dėl:

- dvasinio ir fizinio pervargimo, psichologinių problemų, streso
- chroniškų ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas
- operacijų, didelio kraujo kiekio netekimo
- medicininių švitinimų arba stipraus ir/ar ilgo švitinimo UV spinduliais
- nikotino ir alkoholio vartojimo
- vitaminų, mineralų bei antioksidacinių medžiagų trūkumo ar didesnio jų poreikio.

Ir kaip gi jį didiname?

Norint padidinti organizmo atsparumą ligoms reikia:

- grūdintis
- laikytis darbo ir poilsio režimo, vengti streso
- bent minimaliai sportuoti

- pasirūpinti, kad mityba būtų tinkamai subalansuota, valgyti daug vaisių ir daržovių

Viskas suprantama ir atrodo banaliai paprasta, tik kiek iš mūsų tai laikome savo „gyvenimo standartu“?

Deja, dėl dabartinio gyvenimo tempo, aktyvios darbinės veiklos retas kuris iš mūsų galėtų pasigirti „darbo ir poilsio režimu“, o tuo labiau subalansuota mityba. Ir jeigu paklaustumėme bet kurio iš mūsų „kas yra subalansuota mityba“, vargu ar sulauktumėme atsakymo.

Vadinasi maitinantis nereguliariai, esant nepilnaverčiam maisto racionui, badaujant žmonės turi didesnę riziką susirgti įvairiomis infekcinėmis ir peršalimo ligomis?

Taip, tai tiesa, todėl ypač šaltuoju metų laiku mitybą reiktų papildyti tokiais maisto produktais, kurie pasižymi natūralų organizmo atsparumą stiprinančiomis savybėmis. Ir papildomai rekomenduočiau vartoti vitaminus ar maisto papildus.

Jūratė Šraibaitė, specializuotos vitaminų ir maisto papildų parduotuvės Vilniuje „VITAMINŲ PASAULIS“ konsultantė, dietistė:

Kokius maisto papildus ar vitaminus reikėtų pasirinkti?

Maisto papildai turėtų būti parenkami atsižvelgiant į individualius žmogaus fiziologinius poreikius, konkrečius nusiskundimus ar norus. Jų sudėtyje turi būti tos maistinės medžiagos, kurios ir pasižymi imunitetą stiprinančiomis savybėmis. Tiesa ta, kad kiekvienas parduodamas produktas skiriasi ne tik savo sudėtimi, bet ir jame esančių medžiagų kiekiais. Jeigu manote, kad Jums pakanka žinių išsirinkti pačiam – pirmyn,



asortimentas tikrai platus. Manote, kad reikia pasitarti – ieškokite specialistų, mes rekomenduosime.

Kokios maistinės medžiagos, kurios įeina į maisto papildų sudėtį, stiprina imunitetą?

Vitaminas C padeda išvengti peršalimo ligų ar palengvina jų eigą. Padidina interferono kiekį kraujyje ir taip apsaugo ląsteles nuo virusų poveikio.

Peršalimo ligų taip pat padeda išvengti vitaminas E, beta karotinas, cinkas, selenas.

Ežiuolė (echinacea purpurea) – tai iš Šiaurės Amerikos kilusi žolėlė, kuri yra geriausiai žinoma kaip imuninės sistemos stiprintojas. Ežiuolė rekomenduojama vartoti nuo peršalimo, gripo, viršutinių kvėpavimo takų susirgimams. Priešingai antibiotikams, kurie užmuša bakterijas, ežiuolė priverčia žmogaus imunines ląsteles savo jėgomis kovoti su bakterijomis, virusais.

Taigi, kokios rekomendacijos mitybai – kokie maisto produktai stiprina imunitetą?

Imunitetą sustiprinsime reguliariai vartodami fermentuotus pieno produktus (jogurtas, kefyras), praturtintus probiotikais, kurie stimuliuoja žarnyno limfinį audinį bei imunitetą, normalizuoja imuninį atsaką.

Antivirusiniu efektu pasižymi česnakas. Rekomenduojama suvalgyti 2-4 skilteles per dieną, jas sutrynus ar sukramčius, nes tada geriau išsiskiria ir veikia veikliosios medžiagos.

Vitaminu C organizmą aprūpinsime valgydami bent penkis kartus per dieną vaisių ir daržovių (citrusinius vaisius, jų sultis, kopūstus, bulves, saldžiuosius pipirus, juoduosius serbentus, žalias lapines daržoves) ar kitus produktus.

Daugiausia vit.E yra žuvų taukuose, svieste, grietinėje, kiaušinyje (trynys). Taip pat šaltalankis turi ir daug vit. E, sojos pupelės, griekiai, avižinės kruopos. Vitamino E gausu migdoluose, riešutuose, saulėgrąžų sėklose, bulvėse, aliejuje, kviečių gemaluose, avokadose.

Cinko gausu žuvyje, raudonoje mėsoje, kviečių gemaluose, sėlenose, linų sėmenyse, grūdiniuose produktuose (rupaus malimo miltų duonoje, sausuose pusryčiuose su grūdais).

Seleno gausime valgydami grūdinius produktus, jūros produktus, riešutus, saulėgrąžų sėklas, sausus pusryčius, aliejų, tuno konservus, pupelės.

Ačiū už pokalbį.



„VITAMINŲ PASAULIS“ REKOMENDUOJA IMUNITETUI STIPRINTI:

Pavadinimas	Sudėtis	Ypatumai
Natural vitamin C + Echinacea tab.N60	Vitamino C, rausvažiedžių ežiulių žolių, siauralapių ežiulių žolių, siauralapių ežiulių šaknų.	Neviršyti rekomenduojamos paros dozės.
ImunoSpheres kaps.N24	Purpurinių ežiulių šaknų skysto ekstrakto, darželių dašių lapų skysto ekstrakto, cinamono žievės skysto ekstrakto, cinko sulfato, magnio sulfato.	Neviršyti rekomenduojamos paros dozės.
Futura Echinacea tab.N100	Ežiulės ekstrakto.	Nevartoti, jei padidėjęs jautrumas Compositae šeimos augalams. Kaip ir visi imunostimuliatoriai, nerekomenduojamas pacientams, sergantiems progresuojančiomis sisteminėmis arba autoimuninėmis ligomis, pvz., tuberkuloze, leukoze, kolagenoze, išsėtine skleroze, AIDS arba ŽIV infekcija.
Natural Vitamin C Time Release tab.N60	500 mg Vitamino C.	Neviršyti rekomenduojamos paros dozės
Super C Citrus tab.N60	Vitaminas C, citrusinių vaisių bioflavonoidų, rutino, hesperidino, erškėtožių vaisių miltelių.	Neviršyti rekomenduojamos paros dozės. Tinka nuo 3 m.
Echina - Zink C- vit. Pastilės N70	Acerola vyšnių sausojo ekstrakto, cinko gliukonato, ežiulių šaknų ekstrakto, anyžių eterinio aliejaus, mentolio.	Neviršyti rekomenduojamos paros dozės.
Futura Česnakas kaps.N100	Bekvapio česnako ekstrakto.	Nerekomenduojama vartoti vaikams 1 - 10m.
Cinkas 10 mg, tab.N30	Cinko.	Neskirta vaikams iki 3 m.
Revit dražetės N100	Vitaminas A, B1, B2, C.	Tinka vartoti nuo 3 m.
Natural C - Vita Blackcurrant (juodųjų seabentų skonio) kram. tab.N30	vitaminas C 60 mg	Neviršyti rekomenduojamos paros dozės.
Žiedadulkių tabletės su bičių pikiu ir vitaminu C tab.N20	Bičių surinktos žiedadulkės, bičių pikis, vitaminas C.	Nevartoti žmonėms, alergiškiems bičių produktais, vaikams brendimo laikotarpiu.
Žiedadulkių tabletės su bičių duonele ir vitaminu C tab.N20	Bičių surinktos žiedadulkės, bičių duonelė, vitaminas C.	Nevartoti žmonėms, alergiškiems bičių produktais, vaikams brendimo laikotarpiu.

Daugiau informacijos: www.vitamin.lt arba parduotuvėje Šeimyniškių 1A, Vilnius.

Ir prisiminkite: visada lengviau išvengti ligos nei ją gydyti.

Kitame numeryje skaitykite:

patarimai švenčių proga: valgau ir lieknėjuJ

dovanok vitaminus KALĖDŲ PROGA - sveikiname artimuosius

Biuletenio partneris: žurnalas „Medicina ir dar kai kas visiems“