Suplementy na odporność – co powinno się w nich znaleźć?

data aktualizacji: 2023.01.30

Wsparcie układu odpornościowego jest szczególnie ważne w okresie jesienno-zimowym, kiedy ze względu na niesprzyjające warunki bywa on osłabiony. Suplementy na odporność często podaje się dzieciom, które przez infekcje opuszczają lekcje w szkole. Co ważne, są one przeznaczone również dla dorosłych, którym znacznie trudniej pogodzić chorobę z codziennymi obowiązkami niż kilkulatkom. Jakie składniki należy suplementować, chcąc zadbać o własną odporność?

Kwasy omega-3 nie tylko na odporność

Naturalnym źródłem kwasów omega-3 są oleje rybne, w tym między innymi z wątroby rekina, który często zaleca się jako suplementację już dla kilkuletnich dzieci. Mają one pozytywny wpływ na organizm pod różnym kątem; mogą między innymi regulować poziom cholesterolu i cukru we krwi, wyciszać reakcje alergiczne, a w przypadku dzieci nawet wspierać rozwój ich mózgu. Pozytywne działanie kwasów omega-3 obejmuje również wzmocnienie całego układu odpornościowego, dlatego suplementy na odporność tak często posiadają je w swoim składzie.

Kwasy omega-3 jako suplement diety można dostać w różnej formie, w tym przede wszystkim w płynie lub w kapsułkach. Płyn daje dużą swobodę dawkowania, pozwalając na samodzielne

odmierzenie odpowiedniej ilości, jednak ze względu na specyficzny smak, nie każdemu odpowiada.

Witaminy w suplementach na odporność

Ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego mają dostarczane do organizmu witaminy. Za najważniejszą pod tym kątem często uważa się witaminę C, którą można suplementować regularnie bez ryzyka przedawkowania. Wzmacnia ona odporność całego organizmu, a jej ewentualne nadmiary zostają z niego wydalone w ciągu kilku godzin, dlatego nawet samodzielny dobór dawki uważa się za bezpieczny.

Witamina C to nie wszystko – są także inne odgrywające ważną rolę w układzie odpornościowym.

- Witamina A może wzmocnić naturalne bariery ochronne, przez co organizm będzie mniej narażony na różnego rodzaju infekcje, w tym nawet poważne choroby zakaźne.
- Witamina D3 reguluje pracę całego układu, a jej suplementacja jest ważna szczególnie jesienią i zimą, kiedy nie jest ona przyswajana przez ekspozycję na słońce.
- Witamina E to silny naturalny antyoksydant, który usprawnia reakcje układu odpornościowego.
- Witaminy z grupy B również wspierają odporność organizmu, a co ważne, ich niedobory mogą ją istotnie osłabiać.

Jakie minerały warto suplementować?

Do najważniejszych składników odżywczych zalicza się nie tylko witaminy, ale także i minerały. I one odgrywają ważną rolę w działaniu układu odpornościowego. Oczywiście nie wszystkie muszą być suplementowane w każdym przypadku – warto przemyśleć pod tym kątem swoją dietę i potwierdzić ewentualne niedobory na podstawowym badaniu krwi.

Jakie minerały są szczególnie ważne dla układu odpornościowego?

- Cynk to niezwykle istotny składnik, który bierze udział w powstawaniu i dzieleniu się nowych komórek układu odpornościowego, dlatego pełni on ważną funkcję w jego odbudowie.
- Żelazo uczestniczy w procesie wytwarzania przeciwciał, przez co jest konieczne dla właściwych reakcji odpornościowych organizmu. Co więcej, jego niedobory mogą blokować te reakcje.
- Selen stymuluje układ odpornościowy, zwiększając jego aktywność. Dzięki temu organizm jest w stanie obronić się przed infekcjami, a nawet łagodniej przejść poważniejsze zakażenia.

Materiał partnera.

UWAGA, KONKURS!

Zapraszamy do udziału w zabawie, w której do wygrania jest rodzinny zestaw suplementów, wspierających odporność. Tutaj link:

link do konkursu.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69932-suplementy-na-odpornosc-co-powinno-sie-w-nich-znalezc