

Probiotyki pomogą w czasie wiosennego przesilenia

25-03-2008

Przesilenie wiosenne to okres zwiększonego zapotrzebowania na substancje odżywcze. Tylko odpowiedniej jakości produkty żywnościowe dostarczą organizmowi składników odżywczych pozwalających przejść z zimowego na wiosenny czas pracy.

Dla zapewnienia zdrowia i dobrego samopoczucia wiosną potrzebne jest właściwe i kompletne odżywianie. W tym przejściowym okresie, głównie poprzez sezonowy niedobór świeżych owoców i warzyw, nasza dieta jest szczególnie uboga w niezbędne witaminy i składniki mineralne. Brak tych produktów rekompensujemy często nadmierną konsumpcją wysokokalorycznej i przetworzonej, bezwartościowej żywności. Mało urozmaicona dieta wyraźnie osłabia naszą odporność i zwiększa podatność na infekcje oraz notoryczne zmęczenie. Ponadto towarzyszące nam błędy żywieniowe powodują, iż pogarsza się nie tylko nasze zdrowie, ale często przybieramy niepotrzebne kilogramy.

W okresie wiosennego przesilenia warto szczególnie zadbać o to, by w naszej codziennej diecie znalazło się więcej produktów pełnoziarnistych, pełnowartościowe białko roślinne i zwierzęce, a także dużo warzyw i owoców w każdej postaci. Ważne są także ryby, zwłaszcza morskie. Sezonowe niedobory witamin i składników mineralnych należy uzupełniać poprzez wypijanie większej ilości naturalnych soków owocowo-warzywnych czy pszczelego miodu.

Aby pokryć wzmożone zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze wiosną, wskazane jest przyjmowanie dodatkowo suplementów diety w postaci probiotyków – radzi Anna Lewitt, dietetyk i trener żywienia. Suplementacja usprawnia pracę jelit i całego układu pokarmowego, zmniejsza wrażliwość na zmiany skoki temperatury w okresie wiosennym, bezpośrednio wzmacnia system immunologiczny, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji bakteryjnych i wirusowych. Zawarte w probiotykach szczepy bakteryjne stanowią uzupełnienie diety w celu:

- utrzymania naturalnej odporności organizmu;
- poprawy przyswajalności składników odżywczych;
- przywrócenia naturalnej mikroflory jelitowej zaburzonej w trakcie kuracji antybiotykami;
- utrzymania prawidłowej flory bakteryjnej jelit i sprawnego funkcjonowania układu trawiennego.

Anna Lewitt zaleca stosowanie probiotyków zawierających kompozycję 4 żywych szczepów bakterii takich jak:

- *Lactobacillus acidophilus* - hamuje rozwój bakterii chorobotwórczych w przewodzie pokarmowym, łagodzi przebieg biegunek infekcyjnych, po antybiotykowych i występujących podczas podróży, zapobiega przewlekłym zaparciom, poprawia trawienie, wspomaga układ odpornościowy;
- *Lactobacillus bifidus* - chroni jelita przeciwdziałając rozwojowi mikroflory patogennej, wspomaga odporność organizmu, poprawia przemianę materii, przeciwdziała zaparciom;
- *Streptococcus thermophilus* - wpływa na naturalne mechanizmy obronne, utrzymuje w stanie równowagi mikroflorę jelitową, wspomaga procesy trawienne;
- *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* - produkuje naturalne związki o właściwościach antybiotycznych, pomagają w zachowaniu czystości i równowagi mikroflory jelitowej.

Autor: ()

Źródło: Polfarmex S.A.

Wydrukowano ze strony <http://www.zdrowie.senior.pl/75,0,Probiotyki-pomoga-w-czasie-wiosennego-przesilenia,3780.html>