

## Żywność a odporność

To co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Okazuje się, że co prawda rodzimy się z pewną skłonnością do różnych chorób zapisaną w naszym genomie, który dziedziczymy po rodzicach, ale to czy choroby te ujawnią się zależy od nas, a konkretnie w znacznym stopniu od tego co i jak jemy.



Minęły czasy (przynajmniej w Europie) gdy głównym problemem był głód. Lata dostosowywania upraw do potrzeby wykarmienia coraz większej ilości ludzi spowodowały wyhodowanie dużo bogatszych w białko roślin, które dodatkowo są odporne na większą ilość szkodników. Niestety są też bardziej alergizujące. Uprzemysłowienie rolnictwa pozwoliło na skuteczne przechowywanie i transport produktów, które trafiają na półki sklepów. Tam z kolei ogromne ilości jedzenia w supermarketach muszą mieć odpowiednio długą datę ważności, aby mogły spokojnie czekać na nabywcę. Muszą więc być odpowiednio zakonserwowane.

Wszystko to powoduje, że żywność która do nas dociera tak naprawdę jest prawie nic nie warta. Owszem bogata w kalorie, ale nie odżywcza.

Może zbyt pesymistycznie to przedstawię, ale jest w tym dużo prawdy.

Co możemy zrobić? Musimy przecież coś zrobić.

Wiemy już ponad wszelką wątpliwość, że za nasze zdrowie, dobrą formę, dobre samopoczucie w ogromnym stopniu odpowiada nasz mikrobiom. To olbrzymie ilości bakterii różnych m.in. w naszych jelitach. Im większa różnorodność szczepów bakterii tym lepiej. Musimy im dać coś

je??, a to co najbardziej lubi? to b?onnik. Sk?adnik, którego w naszej diecie coraz mniej. I nie wystarczy je?? b?onnik pod postaci? suplementów diety. B?onnik, którego potrzebujemy znajduje si? w warzywach i nieoczyszczonych ziarnach zbó?.

Nie wystarczy je?? ?ywno?ci przetworzonej wzbogaconej w b?onnik. ?ywno?? wysoko przetworzona w ogóle nie powinna znale?? si? w naszym jad?ospisie – dotyczy to w szczególno?ci tych polecanych dzieciom chrupek, p?atków, s?odkich przek?sek, smakowych produktów mlecznych, wysoko przetworzonych produktów mi?snych itp.

Kolejnym problemem w naszej diecie jest stanowczo za du?a ilo?? cukru. Nawet nie zdajemy sobie sprawy jak du?o spo?ywamy cukru w ukrytej postaci. Oczywi?cie g?ównie dotyczy to produktów przetworzonych , jedzenia typu fast food , jedzenia tzw. dietetycznego czyli „ odchudzonego”. Odchudzenie dotyczy t?uszczu a jego miejsce zajmuje cukier (w ró?nej postaci) . Cukier to nie tylko s?odkie produkty. Równie? te s?one, równie? mi?sne.

Co je??? Jak najwi?cej ?wie?ych produktów, jak najwi?cej jarzyn i nieoczyszczonych ziaren zbó?. Pami?tajmy , ?e jarzyny to nie tylko marchew pomidor i ogórek. Wybór mamy naprawd? bardzo du?y musimy tylko wykaza? troch? inwencji. Pami?tajmy o kiszonkach i produktach fermentowanych które s? naturalnym dostarczycielem dobrych bakterii.

Je?li mamy jakiegokolwiek problemy z diet?: choroby przewodu pokarmowego (zaparcia biegunki) problemy z wag?, alergie pokarmowe naprawd? warto u?o?y? odpowiedni? diet? z pomoc? dietetyka.

A jak przekona? dzieci do takiego jedzenia? Zacz?? od siebie. Dzieci zwykle jedz? i preferuj? to co jada si? w domu ( przecie? innego jedzenia nie maj? poza tym co my kupimy). Je?li rodzice zdrowo si? od?ywiaj? , dzieci nabior? takich samych nawyków.

Tekst:

Dr n.med Anna Wójtowicz – pediatra, alergolog z d?ugoletnim sta?em

---

**Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autorów, tym samym nie mog? by? wykorzystywane w ca?o?ci lub w cz??ci bez zgody autorów.**