

Ät dig till ett starkt immunförsvar och ...

# SNUVA FÖRK

Åtta nyttiga ämnen gör att du kan undvika rinnande näsa, värk i bihålorna och halsont i vinter. **SE VAD DU SKA ÄTA FÖR ATT SLIPPA GÅ RUNT OCH HOSTA** de kommande månaderna. Vanlig mat som t.ex. paprika och ägg är allt som behövs.

**F**örkylningarna duggar som bekant tätt under vinterhalvåret och att tvingas sjukanmäla sig från jobbet så här års är vanligt. Men med lite eftertanke kan man stå emot de flesta virusangrepp som alla människor utsätts för dagligen. Genom att stärka kroppens immunförsvar kan sjukdomarna hållas på ett behörigt avstånd.

När man utsätts för smitta, exempelvis från en hostande arbetskompis eller ett snorigt barn, när virus i första hand fram

till de övre luftvägarna, alltså näsan, bihålorna och svalget. I början får man halsont, därefter börjar man nysa och till sist börjar näsan rinna.

Det är då immunförsvaret får visa vad det duger till. Om det är starkt kommer de vita blodkropparna att reagera direkt och bekämpa de objudna gästerna. I så fall blir förkylningen kortvarig och knappt märkbar. Om immunförsvaret däremot är försvagat kan det kännas som om alla förkylningar "tar" på dig och att

den ena avlöser den andra utan att man någonsin får en chans att bli riktigt frisk.

Lyckligtvis är det inte alls svårt att stärka sitt immunförsvar innan förkylningssäsongen börjar på allvar. Flavonoider, probiotika, B6-vitamin och en rad andra viktiga ämnen som ökar motståndskraften finns nämligen i vanlig mat. Det gäller bara att veta var man ska leta. I tabellen nedan har vi gjort det så lätt som möjligt för dig att hitta de åtta viktigaste ämnena som stärker immunförsvaret. □

## Åtta nyttigheter som stärker immunförsvaret

C-VITAMIN	OMEGA-3	FLAVONOIDER	PROBIOTIKA
<p>C-vitamin stärker immunförsvaret eftersom det är en stark antioxidant. C-vitamin ökar aktiviteten i de vita blodkropparna och skyddar mot vissa bakterie- och virustyper. Det är därför bra att fylla på med naturligt C-vitamin från frukt och grönsaker om man vill stärka immunförsvaret.</p> <p><b>Bra källor till C-vitamin:</b> Röd paprika, brysselkål, nypon, svarta vinbär, grönkål, broccoli, kiwi, jordgubbar, blomkål, apelsin, gojibär och grapefrukt.</p>	<p>Ett starkt immunförsvar har behov av omega 3-fettsyror och då är fet fisk en viktig källa. Växtrikets omega 3-källor finns t.ex. i linfröolja och valnötter, men kroppen är betydligt sämre på att använda sig av vegetabiliska omega 3-fettsyror jämfört med animaliska: man kan bara ta upp 5–15 procent av omega 3-fettet om det är vegetabiliskt. Därför bör man äta fet fisk flera gånger i veckan – antingen till lunch eller till middag.</p> <p><b>Bra källor till omega-3:</b> Makrill, lax, sill, sardiner, öring, ål och hälleflundra är de bästa valen, men det finns också nyttigt fett i ägg, rapsolja, linfröolja och valnötter.</p>	<p>Flavonoider finns framför allt i skal och ger frukt och grönsaker sina starka färger. Färgämnen stimulerar cellerna i vårt immunsystem. Det är också flavonoiderna som gör att man kan unna sig en bit mörk choklad ibland med gott samvete. Mörk choklad med en kakaohalt på minst 70 procent innehåller massor av dessa ämnen.</p> <p><b>Bra källor till flavonoider:</b> Grönt te, vindruvor, kakaopulver, kakaoböner, bär, sojaprodukter, äpplen och lök.</p>	<p>Tarmfloran har mer än 50 procents betydelse för hur bra immunförsvaret fungerar. Det påverkar i sin tur hur bra skyddet i kroppen är mot bakterier och virus. Därför är det viktigt att hålla tarmfloran i toppform, och det kan man göra genom att äta yoghurt med probiotika varje dag. Skeyr, färskost och grekisk yoghurt, som många gillar, innehåller dock ingen probiotika.</p> <p><b>Bra källor till probiotiska bakterier:</b> Fil- och yoghurtprodukter syrad med probiotika som t.ex. Cultura, A-fil och Pro viva.</p>

# YLNINGEN



## ZINK

Mineralet zink är lite bortglömt, men det räcker med att ha lite brist på zink för att immunförsvaret ska försvagas och få svårare att stå emot infektioner. En undergrupp av de vita blodkropparna – de så kallade T-lymfocyterna – fungerar nämligen inte optimalt om man har zinkbrist. Zink hämmar flera virusformer som t.ex. förkylningsvirus. Det gäller därför att se till att få i sig ordentligt med zink via kosten för att motståndskraften mot virus ska bli bättre.

**Bra källor till zink:** Helt vete, nötter, solrosfrön, baljväxter, ägg, krasse, ananas, potatis, rödbetor och morötter.

## BETAKAROTEN

Morötter och sötpotatis är rika på betakaroten som är ett förstadium till A-vitamin och en antioxidant. Betakaroten är viktigt för immunförsvaret eftersom det förstärker effekten av de vita blodkropparna och ökar produktionen av antioxidanter som kan komma till användning när kroppen utsätts för bakterier och virus. Det är dock inte alla antioxidanter som lever upp till de löften som forskarna tidigare utgett, men karotenoiderna är fortfarande mycket viktiga.

**Bra källor till betakaroten:** Fänkål, krabbnor, ägg, spenat, morötter, sötpotatis, tonfisk, grönkål, tomat och persilja.

## B6-VITAMIN

B6-vitamin, som bl.a. finns i tonfisk, är bra för immunförsvaret. Det stärker nämligen immunaktiviteten och produktionen av antioxidanter. I övrigt bör man vara uppmärksam på att om man väljer tonfisk på burk så sjunker halten av B6-vitamin med 75 procent!

### Bra källor till B6-vitamin:

Tonfisk, krabba, vetegroddar, vetekli, pistagenötter, vitlök och lax.

## SELEN

Selen är ett spårämne som fungerar som en stark antioxidant. Ämnet stärker immunförsvaret genom att förhindra skadliga ämnen från att angripa kroppens celler.

**Bra källor till selen:** Skaldjur, fågel, inälvsmat och paranötter.

## Kom ihåg yllestrumporna

Kyla gör att slemhinnorna i t.ex. näsan drar ihop sig och de kan därför inte ta upp så mycket blod som de inte lika effektiva på att skydda mot virus som är på väg att tränga in i kroppen. Av den orsaken är det viktigt att hålla sig varm om fötterna och halsen på vintern.