
Prelekcja Urszuli Jaczewskiej - ODPORNOŚĆ, jak wspierać ją dietą

Po dzisiejszej prelekcji z dietetyczką, Panią Urszulą Jaczewską, upewniliśmy się jak ważna we wzmacnianiu odporności organizmu jest dieta.

Okazuje się, że ponad 70 % ciał odpornościowych powstaje w jelitach. Podczas spotkania dowiedzieliśmy się co powinno składać się na wzmacniającą odporność dietę, w jakich produktach znajdują się największe ilości witamin i minerałów potrzebnych nam do życia, które witaminy w parze lepiej przyswaja nasz organizm. Dyskutowaliśmy o probiotykach, naszych przyzwyczajeniach żywieniowych oraz indywidualnych sposobach na wzmocnienie odporności. Najważniejsza jednak jest świadomość, że nie zawsze suplementacja tabletkami jest tą najlepszą ścieżką. Można wybrać prostszą, jaką jest świadomy wybór produktów, które oferuje nam dzisiejszy rynek oraz aktywność fizyczna.