

FOKUSTEMA: FÖR DIN RESEARCH

5 tips för vitalitet: så stärker du immunförsvaret

Berlin, 10.11.2015 I genomsnitt är en arbetstagare borta från jobbet 14 dagar om året. Dessa tips kan hjälpa till att hålla dig frisk och skyddar mot förkylningar & co.



Varför blir man sjuk just nu? Stressen på jobbet och det kalla, fuktiga vädret är påfrestande för kroppen. Fatale faktorer: Torr uppvärmd luft anstränger slemhinnorna ytterligare och gör dem känsliga för infektioner och bakterier. Psykiska och fysiska ansträngningar blir till extra gift mot kroppens hälsa. Oxidativ stress pressar immunsystemet då fria radikaler angriper i allt högre utsträckning. Dessa aggressiva ämnen, som även uppstår genom föroreningar, tobak eller alkohol, attackerar våra celler. På så sätt gör de att huden åldras snabbare och sänker kroppens egna försvarsförmåga. I detta läge är det en enkel match för virus och baciller att angripa!

"Tillförseln av vitaminer, mineraler och spårelement är extra viktigt just under denna tiden på året!", menar Kristin Bothor från näringsportalen nu3.se.

Dietisten är en del av nu3's vetenskapsteam som forskar kring immun-boosters. Det är livsmedel som är effektiva mot infektioner och stärker kroppens försvar. Med hjälp av dessa 5 tips kan du optimera ditt immunförsvar!

Tips 1: Ett bärstarkt försvar

Blåbär, aronia- och gojibär: De små frukterna är riktiga hälsokompanjoner. Det beror på deras höga halt av antioxidanter. Dessa radikalfångare kan bryta ner cellgifter. Antioxidanter

är sekundära växtämnen och förekommer som färgämnen i bären. Regeln lyder att ju intensivare färgen är, desto högre är immun-boosten! I top ligger blåbären. Om du inte kan få tag på färska, går det även bra att köpa frysta bär. Tack var modern teknik förlorar de vid nedfrysning mindre än 20% av sina näringsämnen. Även varm aroniajuice är riktigt gott och värmer från insidan, samtidigt som det motverkar hotande förkylningar!

Tips 2: Motion, på rätt sätt

Sport och motion är viktigt då det främjar blodgenomflödet och ser till att syreupptaget optimeras. Tips: För att musklerna ska få i sig vad de behöver efter ansträngning är protein viktigt. Sportkosttillskott, vassleprotein eller vegetabiliskt protein av hampa eller ris finns tillgängliga som shakes och bör drickas inom en timme efter träning. Viktiga är även näringsämnena magnesium, natrium och kalcium då de försvinner med svetten vid träning. Ett post workout-pulver kan hjälpa dig att fylla på reserverna igen.

Tips 3: C-vitamin för immun-turbon

Vitamin C stärker immunförsvaret och finns framför allt i citrusfrukter, men även i potatis och kålsorter. Den traditionella surkålen upplever just nu något av en renässans: 100 g surkål täcker nästan en fjärdedel av C-vitaminbehovet hos en vuxen person. Även gojibär innehåller mycket vitamin C. Det har även ytterligare en positiv verkan: ett förbättrat upptag av kalcium och järn. Viktigt för blodbildningen!

Tips 4: Zink, ett hälsomineral

Vid stress och spänningar är orsaken inte sällan zinkbrist. Detta kemiska element är en del av många viktiga metaboliska processer i kroppen. Om kroppen saknar zink kan det leda till utmattning, sämre läkningsförmåga och ett försvagat immunsystem. Läkare varnar: Vid zinkbrist minskar aktiviteten drastiskt hos T-hjälparcellerna. Detta kan man motverka med hjälp av zinkrika livsmedel såsom havregryn, baljväxter och nötter. Även chiafrön är rika på zink. Fördel: Detta superfood-livsmedel innehåller knappt några kalorier och är perfekt att använda till efterrätter och bakverk.

Tips 5: D-vitamin ersätter solen

Vitamin D är det enda vitaminet som kroppen själv producerar under påverkan av UV-ljus i huden. När solen inte skiner tillräckligt minskar produktionen. Faktum är att 60 procent av befolkningen är drabbade av bristsymptom! Livsmedel med en hög halt av vitamin D kan hjälpa mot detta: ägg, fisk, svampar och avokado rekommenderas. Något som bör uppmärksammas är att barn, ungdomar och äldre personer har ett höjt behov. Då är det bra att stötta med extra D-vitaminkapslar. Experterna från nu3's näringsportal erbjuder dessutom en gratis e-book som innehåller en mängd nyttiga recept och tips för hälsan på www.nu3.se/energy

Presskontakt:

Anders Norlén
Country Manager Sverige
E-mail: anders@nu3.se
Telefon: 08-55119190

Om nu3 – DIN NÄRINGSEXPERT:

nu3 är Europas ledande leverantör av intelligent näring. I webbutiken hittar kunder de passande produkterna för sina mål och filosofier inom viktminskning, hälsokost, sport, hälsa och skönhet. nu3:s expertteam, bestående av dietister, idrottsforskare och läkare, är ständigt på jakt efter nya innovativa produkter för det växande sortimentet som för närvarande omfattar cirka 4.500 artiklar. nu3 GmbH med sitt säte i Berlin grundades år 2011. nu3 sysselsätter omkring 230 medarbetare och är aktivt i 24 länder. www.nu3.se