Zistili vám v krvi nedostatok bielych krviniek, ktoré sú tak potrebné pre zdravý imunitný systém? Rozhodne by ste nemali ich zníženú úroveň podceňovať. Strava je veľmi jednoduchý spôsob, ako si vaše krvinky do krvi nazhromaždiť.

[**Čítajte: Ako mu HO skontrolovať, či je zdravý?**](http://zena.atlas.sk/ako-mu-ho-skontrolovat-ci-je-zdravy/zdravie/choroby/813797.html)

**Zdravá krv**Zelenina je univerzálna potravina, pretože obsahuje vitamíny, ako aj ďalšie živiny v prospech bielych krviniek. Napríklad vitamín A je dôležitý pre kmeňové bunky nájdené v kostnej dreni. Podporuje vývoj a dozrievanie funkčných bielych krviniek. Konzumujte rad zeleniny pre zdravú výživu, ktorá obsahuje na vitamíny bohatú mrkvu, tekvicu, sladké zemiaky aj špenát a pomôžete tak vybudovať si zdravú krv.

Orechy sú zásadná potravina, ktorá pomáha zvýšiť množstvo funkčných bielych krviniek. Mnoho druhov, vrátane arašidov, mandlí a lieskových orieškov, sú zdrojom vitamínu E. Dostatok vitamínu E v tele je dôležitý pre zdravé krvné bunky, reguluje pohyb bielych krviniek a ich čas dostať sa rýchlo k zápalu v tele.

**Imunitný systém**Vaše telo vyžaduje denne celý rad potravín, aby zostalo zdravé. Vyvážená strava poskytuje všetky živiny, ktoré potrebujete, na podporu imunitného systému.

Tiež by ste mali konzumovať zdroje bielkovín, ako sú ryby, hydina, chudé mäso, fazuľa a rovnako aj zdravé sacharidy, ako celozrnné výrobky. Tieto potraviny poskytujú všetky potrebné živiny pre vaše celkové zdravie. Mnohé z nich môžu obsahovať vitamíny C, A a E v prospech rozvoja bielych krviniek.

Biele krvinky sú dôležitou súčasťou imunitného systému, pretože nám pomáhajú bojovať s infekciou. Ľudia, ktorých imunita je ohrozená, a to prostredníctvom chorôb, ako je rakovina alebo hepatitída, môžu mať nízky počet bielych krviniek. Nedostatočná hladina bielych krviniek otvára možnosti ochorenia na viacero infekcií, ktoré môžu byť smrteľne nebezpečné. Lieky, ale najmä bohatá strava môžu pomôcť zvýšiť počet bielych krviniek u väčšiny, už aj chorých ľudí.