

Πως θα αποφύγετε γρίπη, κρουολόγημα και ιώσεις τρώγοντας

Δημοσίευση: 06 Δεκ 2017, 15:34 | Τελευταία ενημέρωση: 06 Δεκ 2017, 15:34



Η διατροφή μπορεί να γίνει ο καλύτερος σύμμαχός μας τον χειμώνα για την προστασία μας από τη γρίπη, τις διάφορες ιώσεις και το κοινό κρουολόγημα. Η Δρ Ελένη Παπαγιαννίδου, κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, εξηγεί πως θα βελτιώσουμε το ανοσοποιητικό σύστημά μας, ώστε να μειώσουμε τη συχνότητα αλλά και τη διάρκεια της γρίπης ή μιας εποχικής ιώσης.

Αποφύγετε τη ζάχαρη

«Τα σάκχαρα, τα δημητριακά και άλλα αμυλούχα τρόφιμα επηρεάζουν αρνητικά το ανοσοποιητικό. Στην πραγματικότητα, πολλές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το ανοσοποιητικό μας καταστρέφεται για αρκετές ώρες μετά την κατανάλωση απλών σακχάρων (ζάχαρη, φρουκτόζη κλπ.)

Φαίνεται πως η παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων μπορεί να μειωθεί ακόμα και 50%. Θυμηθείτε πως εάν είστε άρρωστοι ή δεν θέλετε να αρρωστήσετε, είναι σημαντικό να δώσετε στο σώμα σας θρεπτικά συστατικά, όχι ζάχαρη!», σημειώνει η Δρ Παπαγιαννίδου.

Αυξήστε την πρόσληψη βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών

«Παρόλο που η βιταμίνη C θεωρείται ως η μαγική λύση για τα κρουολογήματα θέλω να στρέψω την προσοχή σας στη βιταμίνη D. Αυτή η λιποδιαλυτή βιταμίνη υποστηρίζει την αντιμικροβιακή διαδικασία στο σώμα ρυθμίζοντας την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων. Για αυτό και είναι πολύ πιο σημαντική από τη βιταμίνη C. Γενικά συστήνω από 2.000 έως 5.000 IU κάθε μέρα για να τα αυξήσετε αν είναι χαμηλά ή να τα διατηρήσετε σταθερά. Για υγιή μεταβολισμό, καλή διάθεση, ισχυρή ανοσολογική λειτουργία, εξαιρετική οστική πυκνότητα και πολλά άλλα τα ιδανικά επίπεδα η D3 σας να είναι 50 έως 80 ng/ml. Είναι σχεδόν σίγουρο πως θα έχουμε χαμηλά επίπεδα αν δεν παίρνουμε συμπλήρωμα καθημερινά, για αυτό είναι σοφό να κάνουμε μια εξέταση!», εξηγεί η Δρ Παπαγιαννίδου.

Και συμπληρώνει ότι «ο ψευδάργυρος αυξάνει την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων και βοηθάει πολύ αποτελεσματικά στην καταπολέμηση της λοίμωξης. Επισκόπηση στην Cochrane Library διαπίστωσε ότι ο ψευδάργυρος μείωσε τόσο τη διάρκεια όσο και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων του κοινού κρουολογήματος. Σύμφωνα με έκθεση τον Μάρτιο του 2008 στο επιστημονικό έντυπο The Journal of Infectious Diseases, συμπλήρωμα ψευδαργύρου μείωσε τη διάρκεια του κρουολογήματος από 7 σε 4 ημέρες και μείωσε τον βήχα από 5 σε 2 ημέρες. Βρίσκεται σε τρόφιμα όπως στρείδια, σκούρο κρέας κοτόπουλου, μοσχαρίσιο κρέας, αμύγδαλα και κολοκυθόσποροι».

Τρώτε περισσότερα φυσικά αντιμικροβιακά τρόφιμα

«Το σκόρδο όχι μόνο καταπολεμά τα βακτήρια, αλλά σκοτώνει επίσης τους μύκητες και τους ιούς. Οι φρέσκες σκελίδες σκόρδου έχουν το πιο ισχυρό αντιμικροβιακό αποτέλεσμα. Ενώ το τζίντζερ περιέχει χημικές ουσίες που στοχεύουν συγκεκριμένα σε ιούς που επηρεάζουν το κεφάλι και το λαιμό. Τρίψτε λίγο φρέσκο τζίντζερ σε ένα φλιτζάνι τσάι ή ένα φλιτζάνι ζεστό νερό και αφήστε το μέσα λίγο πριν το πιείτε», προτείνει η κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος.

Πίνετε ζεστά υγρά

«Ενας σπιτικός ζωμός με κόκαλα είναι εξαιρετικά ευεργετικός για το ανοσοποιητικό μας σύστημα καθώς η ζελατίνη και το κολλαγόνο που βρίσκεται στον ζωμό είναι απαραίτητα για ένα υγιές έντερο, το οποίο οδηγεί σε ένα υγιές ανοσοποιητικό. Επίσης, τα ροφήματα από βότανα και ζεστό νερό με λεμόνι, δεν είναι μόνο καταπραυντικά για τον πονόλαιμο, αλλά παρέχουν στο σώμα ενυδάτωση, αντιοξειδωτικά και άλλα θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό», υπενθυμίζει η Δρ Παπαγιαννίδου.

Πάρτε προβιοτικά

Και τέλος προτείνει για «υγιές έντερο είναι απαραίτητο για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό έτοιμο να πολεμήσει όταν έρχεται μια μόλυνση. Κρατήστε το έντερο σας γεμάτο με καλά βακτήρια, έτσι ώστε να μπορεί να νικήσει τα κακά βακτηρίδια όταν μπαίνουν στο γαστρεντερικό σωλήνα. Συνιστώ καθημερινά προβιοτικά για να διατηρήσετε σε ισορροπία τη χλωρίδα του εντέρου. Αυτή την περίοδο του χρόνου, είναι καλή ιδέα να αυξήσετε τη δόση. Γενικά θα συνιστούσα να παίρνετε τουλάχιστον δύο κάψουλες ημερησίως ειδικά αν παίρνετε αντιβιοτικό αλλά όχι κοντά σε αυτό».

health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ