

## Τι πρέπει να τρώμε τον χειμώνα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Ζεστό κρασί Glühwein με κανέλλα, φέτες πορτοκάλι και μπαχαρικά, με καλή παρέα μπροστά στο τζάκι...*

Μπορούμε να προστατευθούμε από τον τσουχτερό κρύο με...χειμωνιάτικες τροφές. Ναι, απαντούν οι ειδικοί και προτείνουν φαγητά που ανεβάζουν την θερμοκρασία σώματος.

Το κρύο είναι ήδη τσουχτερό σε πολλές περιοχές της χώρας και μόλις και μετά βίας σηκωνόμαστε κάθε πρωί από το ζεστό μας κρεβάτι για τη δουλειά. Οι χειμερινές ιώσεις κάνουν «πάρτι» και ο εξασθενημένος οργανισμός μας είναι ευάλωτος σε κάθε απειλή. Δείτε, ποιες τροφές μας «θωρακίζουν» απέναντι στην επέλαση του χειμώνα.

Ξεχάστε τις πολυβιταμίνες και τα συμπληρώματα διατροφής. Ο μόνος σωστός τρόπος για να αντιμετωπίσετε το κρύο του χειμώνα και τις εκατοντάδες ιώσεις που караδοκούν είναι να θωρακίσετε τον οργανισμό σας με τροφές -δυναμίτες, που καταπολεμούν τις δυσάρεστες συνέπειες του χειμώνα.

**Λιπαρά Ω-3:** Τα διάσημα πλέον «καλά» λιπαρά Ω-3 και Ω-6 που βρίσκουμε σε ψάρια (π.χ. σολομό, πέστροφα, σαρδέλες κ.α.) καθώς και σε ξηρούς καρπούς (π.χ. φιστίκια) ή σησαμέλαιο, ωφελούν ιδιαίτερα τον οργανισμό μας και κρατούν την

«ατμομηχανή» μας σε εγρήγορση. Βάλτε στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιό σας τα ψάρια, τουλάχιστον 1-2 φορές και επιλέξτε να πάρετε μαζί σας στο γραφείο ως σνακ μια χούφτα ξηρούς καρπούς.

**Βιταμίνες:** Αντί να τρέχετε στα φαρμακεία και να προμηθεύεστε πολυβιταμίνες με αμφίβολα αποτελέσματα, προτιμήστε το «φαρμακείο» της φύσης. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες Α, C, E, με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, προστατεύουν τον οργανισμό από τις ιώσεις του χειμώνα και ενισχύουν το ανοσοποιητικό του σύστημα. Έτσι, τα όσπρια, το σκόρδο, το σπανάκι, τα κρεμμύδια, τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα μήλα, ο μαϊντανός και το πράσο, σας υπόσχονται όχι μόνο ουσιαστικές γευστικές περιπλανήσεις αλλά και προστασία ενάντια τις χειμερινές- και ύπουλες- ιώσεις.

**Προβιοτικά:** Εδώ, εντάσσονται κυρίως το γάλα και τα παράγωγά του. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, δεν πρέπει να λείπουν από το καθημερινό μας τραπέζι, καθώς εμπεριέχουν προβιοτικά, που εφοδιάζουν τον ανθρώπινο οργανισμό με «καλά» βακτηρίδια που καταπολεμούν ασθένειες και ιώσεις. Βούτυρο με το πρωινό σας, γάλα με δημητριακά, τυρί με το γεύμα σας ή ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά στην καθημερινή σας διατροφή είναι απόλυτα σοφές, χειμερινές επιλογές.

**Κρέας:** Μπορεί αρκετές έρευνες να επιμένουν, πως η μείωση της κατανάλωσης κρέατος, ωφελεί την υγεία, όμως ιδιαίτερα τον χειμώνα, το κρέας είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της καλής μας υγείας. Ισχυρή πηγή ψευδάργυρου, τόσο το κρέας όσο και τα όσπρια, θωρακίζουν τον οργανισμό απέναντι στις χειμερινές ιώσεις. Πλούσιες «πηγές» ψευδαργύρου-πέρα από το κρέας είναι επίσης και τα πουλερικά, το χοιρινό και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Εντάξτε τα στην εβδομαδιαία διατροφή σας και αποχαιρετήστε τα φταρνίσματα και τον υψηλό πυρετό.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)