

Διατροφή κατά της γρίπης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την έλευση μεγάλου κύματος γρίπης. Αυτό άλλωστε είναι κάτι που εύκολα γίνεται αντιληπτό, αν λάβουμε υπόψη ότι ήδη πολλοί είναι εκείνοι που έχουν αρρωστήσει αυτή την περίοδο από κάποια λοίμωξη του αναπνευστικού, άλλοι πιο βαριά άλλοι πιο ελαφριά. Πέρα από τις όποιες συστάσεις των αρμόδιων φορέων περί εμβολιασμού κ.α., εξίσου σημαντικό είναι ακολουθούμε και κάποιους κανόνες σωστής διατροφής, ώστε να είμαστε πιο ανθεκτικοί και λιγότερο ευάλωτοι στις ιώσεις και τα μικρόβια του χειμώνα.

Ας δούμε ποιοι είναι αυτοί :

- Τρώτε καθημερινά τουλάχιστον δύο φρούτα ή ένα φρσεσκοστιμμένο χυμό από φρούτα καθώς επίσης και μία μεγάλη σαλάτα. Περιέχουν υψηλά ποσά αμυντικών βιταμινών όπως η βιταμίνη C και διάφορα φλαβονοειδή, τα οποία θωρακίζουν την άμυνά μας και μας βοηθάνε να αντιδράμε καλύτερα σε μία λοίμωξη.
- Βάλτε τα ψάρια και τα θαλασσινά στη διατροφή σας μία με δύο φορές την εβδομάδα. Θα πάρετε καλής ποιότητας λιπαρά και υψηλά ποσά ψευδαργύρου, που αποτελεί ένα σημαντικό αμυντικό ιχνοστοιχείο.
- Τρώτε μια με δύο χούφτες ξηρούς καρπούς την ημέρα και τρώτε ολικής αλέσεως δημητριακά. Θα πάρετε καλής ποιότητας λιπαρά και σελήνιο. Το σελήνιο αποτελεί δομικό συστατικό ενζύμων και πρωτεϊνών που εμπλέκονται στην άμυνα του οργανισμού και την αντιοξειδωτική του ικανότητα.
- Φροντίστε να προσλαμβάνεται αρκετά υγρά.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ, καθώς η υψηλή πρόσληψή του έχει συσχετιστεί με μειωμένη άμυνα του οργανισμού.

Πηγή: neadiatrofis.gr