

17 Οκτωβρίου 2016

Πώς να θωρακίσετε το ανοσοποιητικό του παιδιού σας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



0

χειμώνας πλησιάζει και πολλοί είναι οι γονείς που απελπίζονται μπροστά στη σκέψη ότι τα παιδιά τους θα είναι συνέχεια άρρωστα.

Εάν το παιδί σας αρρωσταίνει συχνά ή αν απλά θέλετε να τονώσετε το ανοσοποιητικό του υπάρχουν μερικά μυστικά που μπορούν να βοηθήσουν, αρκεί να ξεκινήσετε έγκαιρα.

«Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού δεν γίνεται εν μία νυκτί. Γι' αυτό ξεκινήστε άμεσα ώστε να προλάβετε την εποχή των ιώσεων και της γρίπης (φθινόπωρο, χειμώνα και νωρίς την άνοιξη) και να θωρακίσετε το παιδί καθ' όλη τη διάρκεια του έτους» αναφέρει η Dr. Ελένη Παπαγιαννίδου, Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, στο Αθηναϊκό-Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων.

Μυστικά θωράκισης του οργανισμού

Σύμφωνα με την κ. Παπαγιαννίδου ξεκινήστε από την διατροφή του. Εξαλείψτε τη ζάχαρη και φυσικά όλους τους χυμούς φρούτων και τους σπιτικούς. Ο σπιτικός χυμός λαχανικών ενδείκνυται ανά τακτά διαστήματα εντός της εβδομάδας. Ακόμα και μέτρια κατανάλωση ζάχαρης καταστέλλει το ανοσοποιητικό, κάνοντας πιο δύσκολο για το σώμα να καταπολεμήσει λοιμώξεις όπως γρίπη.

Βεβαιωθείτε πως τρώει άφθονα πράσινα λαχανικά, επαρκή ζωική πρωτεΐνη (συκώτι, κρέας, ψάρι, πουλερικά) και καλά λίπη όπως αγνό βούτυρο, ελαιόλαδο, λάδι καρύδας, αβοκάντο, (όχι σπορέλαια και μαργαρίνες) κατανεμημένα ισόποσα στο πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό.

Βελτιώστε την υγεία του εντέρου του

«Το έντερο είναι η «πύλη» για την υγεία. Το 70-80% του ανοσοποιητικού μας βρίσκεται στο έντερο», επισημαίνει η κ. Παπαγιαννίδου. Σημειώνει ότι, τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση όπως το γιαούρτι και το κεφίρ βελτιώνουν τη χλωρίδα του εντέρου. «Έχει αποδειχθεί πως τα προβιοτικά μειώνουν τη συχνότητα εμφάνισης πυρετού, βήχα, καταρροής και χρήσης αντιβιοτικών. Ψάξτε για προβιοτικά σε μορφή σκόνης ή σε υγρή μορφή για παιδιά, ώστε να μπορείτε να το προσθέσετε σε ένα γιαούρτι ή σε πουρέ μήλου. Παιδιά άνω των 12 ετών μπορούν να πάρουν προβιοτικά για ενήλικες».

Βιταμίνες A, D3 και K2

Ο κύριος λόγος που αρρωσταίνουμε κατά τη χειμερινή περίοδο είναι τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, αναφέρει η κ. Παπαγιαννίδου. Η βιταμίνη D3 ενισχύει το ανοσοποιητικό, αλλά λειτουργεί καλύτερα μαζί με βιταμίνη A και K2. Το φως του

ήλιου συνθέτει βιταμίνη D διασπώντας τη χοληστερόλη του δέρματος. Περίπου το 80% της βιταμίνης D που χρειαζόμαστε μπορεί να προέλθει από τον ήλιο. Άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα, χρειάζονται περίπου 30 λεπτά έκθεση στον ήλιο, ενώ άτομα με σκούρο δέρμα περίπου 2 ώρες. Κατά το χειμώνα το μουρουνέλαιο αποτελεί την τέλεια λύση. Τρόφιμα πλούσια σε A, D και K2 είναι τα αβγά ψαριών, η πέστροφα, το σκουμπρί, οι σαρδέλες, ο σολομός, το συκώτι, ο κρόκος αβγού και το αγνό βούτυρο. Σε συνεργασία με τον παιδίατρο ελέγχετε τακτικά τα επίπεδα της 25(OH)D στο παιδάκι σας.

Ψευδάργυρο

Ο ψευδάργυρος αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό που παίζει καθοριστικό ρόλο στο ανοσοποιητικό. Βρίσκεται στα στρείδια, το συκώτι, το μοσχαρίσιο κρέας και το αρνί. Σύμφωνα με την κ. Παπαγιαννίδου, η καθημερινή λήψη ψευδαργύρου για έως και 5 μήνες, μειώνει την πιθανότητα για ιογενείς λοιμώξεις, κρυολογήματα και τη χρήση των αντιβιοτικών στα παιδιά. Μπορεί εύκολα να δοθεί ως παστίλια στα μεγαλύτερα παιδιά, ενώ για τα μικρότερα παιδιά δοκιμάστε σε υγρή μορφή.

Βιταμίνη C

Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, οι υψηλές δόσεις βιταμίνης C δεν μας προστατεύουν από τα κρυολογήματα, λέει η κ. Παπαγιαννίδου. Τονίζει ότι σύμφωνα με 30 μελέτες στις οποίες συμμετείχαν περισσότεροι από 11.000 ενήλικες, τα συμπληρώματα βιταμίνης C δεν μειώνουν τη συχνότητα εμφάνισης κρυολογήματος και λοιμώξεων του αναπνευστικού. Μόλις τα συμπτώματα εμφανιστούν η βιταμίνη C δεν επηρεάζει τη διάρκεια ή τη σοβαρότητα του κρυολογήματος. Ωστόσο, μια μικρή δόση των 250 mg μια φορά την ημέρα μαζί με το συμπλήρωμα ψευδαργύρου μπορεί να ενισχύσει τη δράση του ψευδαργύρου.

Πηγή: rizopoulospost.com