

4 Νοεμβρίου 2016

Τροφές φάρμακα που θα σας βοηθήσουν ενάντια στη γρίπη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

διατροφή μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της γρίπης
Αισθάνεστε έναν ενοχλητικό κνησμό στο πίσω μέρος του λαιμού σας; Πονάει το κεφάλι σας; Δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε; Είναι προφανές: η υγεία σας απειλείται. Είναι μια περίοδος που αισθάνεστε άρρωστοι και η διατροφή μπορεί να βοηθήσει.

Τα ενήλικα άτομα υποφέρουν 2-3 φορές από κρυολογήματα ετησίως και οι επιστήμονες εκτιμούν ότι το 5-20% του πληθυσμού της Αμερικής αρρωσταίνει από τον ιό της γρίπης κυρίως μεταξύ Οκτωβρίου και Μαρτίου. Πριν φτάσετε στο σημείο να λάβετε κάποια φαρμακευτική αγωγή, κατευθυνθείτε προς την κουζίνα σας.

Ενώ το συχνό και τακτικό πλύσιμο των χεριών, η συστηματική φυσική δραστηριότητα άσκηση και η ξεκούραση αποτελούν δοκιμασμένες και αποτελεσματικές μεθόδους για να αντικρούσετε την ασθένεια, εντούτοις μπορείτε να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα με την κατανάλωση τροφών που βρίσκονται στο ντουλάπι σας.

Το σκόρδο έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες

Σκόρδο: Όχι, δεν είναι η οσμή του σκόρδου που απωθεί τα βακτήρια και τους ιούς που σας κάνουν να αισθάνεστε άρρωστοι. Το μυστικό κρύβεται στην αλισίνη, το κύριο ενεργό συστατικό του σκόρδου το οποίο διαθέτει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως τα άτομα που λάμβαναν συμπληρώματα σκόρδου πέρασαν λιγότερα (τόσο σε αριθμό όσο και σε βαρύτητα συμπτωμάτων) κρυολογήματα σε σχέση με εκείνους που λάμβαναν εικονικά (placebo) συμπληρώματα. Παρ' όλα αυτά, τα ενεργά αυτά συστατικά είναι περισσότερο βιοδιαθέσιμα όταν τρώτε σκόρδο παρά τα συμπληρώματα αυτού. Βοδινό/μοσχαρίσιο κρέας: αποτελεί καλή πηγή ψευδαργύρου, που είναι σημαντικός για την ανάπτυξη των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία υπερασπίζονται τον οργανισμό σας σε καταστάσεις ιώσεων. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει πως η ανεπάρκεια ψευδαργύρου μειώνει τη λειτουργία και απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, λόγω του γεγονότος ότι το βοδινό κρέας είναι καλή πηγή πρωτεΐνης, η κατανάλωσή του βοηθά το σώμα σας να χτίσει αντισώματα και να καταπολεμήσει την μόλυνση-φλεγμονή.

Η βιταμίνη Α της γλυκοπατάτας βρίσκεται στην πρώτη γραμμή άμυνας

Γλυκοπατάτα: είναι πλούσια πηγή βιταμίνης Α η οποία κατέχει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας των επιφανειών των βλεννογόνων του σώματος (ουσιαστικά το εσωτερικό στρώμα της ρινικής κοιλότητας, του γαστρεντερικού σωλήνα και του δέρματος). Ίσως να μην θεωρείται το δέρμα μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά πραγματικά αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας προστατεύοντας από την είσοδο ιών στο σώμα σας.

Κουρκουμάς: Περιέχει πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες και θεωρείται ένα φυσικό αντιφλεγμονώδες. Αν το συμπεριλάβετε στην καθημερινή σας διατροφή θα σας βοηθήσει να «ανακουφίσετε» το σώμα σας από τις. Μελέτες έχουν δείξει πως τα άτομα που καταναλώνουν κουρκουμά είναι λιγότερο ευάλωτα σε κρυολογήματα, βήχα και συμφόρηση του αναπνευστικού συστήματος.

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνη C

Σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά: Ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν τα εσπεριδοειδή με τη βιταμίνη C, τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, το λάχανο, το σέσκουλο και η ρόκα είναι επίσης πλούσιες πηγές αυτής της βιταμίνης - «μαχητή» κατά του κρυολογήματος. Σύμφωνα με τους επιμελητές του άρθρου, υπάρχουν έρευνες που αποδεικνύουν πως αν λαμβάνετε με σταθερό ρυθμό επαρκείς ποσότητες βιταμίνης C μπορείτε να μειώσετε τη διάρκεια του κρυολογήματος. Καταναλώστε πράσινα λαχανικά στην ωμή μορφή τους ή μαγειρεμένα στον ατμό, μιας και το βράσιμο στο νερό καταστρέφει τη βιταμίνη C. Θυμηθείτε όσο πιο σκούρο είναι το πράσινο λαχανικό, τόσο μεγαλύτερη η περιεκτικότητά του σε θρεπτικά συστατικά.

Σολομός: Καθώς οι ώρες της ημέρας μειώνονται κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες, μειώνονται και τα αποθέματα της βιταμίνης D στο σώμα σας. Η βιταμίνη D έχει καθοριστικό ρόλο στην απόκρουση της επίθεσης του κρυολογήματος και της γρίπης. Συνεπώς, η κατανάλωση τροφών πλούσιων πηγών αυτής της βιταμίνης, όπως σολομός, είναι ιδιαίτερως σημαντική. Η εμφάνιση λιγότερων λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος σε άτομα με επαρκείς ποσότητες βιταμίνης D σε σχέση με εκείνα που εμφάνιζαν ανεπάρκεια σε αυτή τη βιταμίνη, αποδεικνύεται όλο και περισσότερο από έρευνες. Επομένως, καλό θα ήταν να εντάξετε τροφές-γεύματα στην καθημερινή σας διατροφή και άλλες πηγές πλούσιες σε βιταμίνη D, όπως γιαούρτι, τόνο, σαρδέλα και κρόκο αυγού.

Μια ζεστή, αχνιστή κοτόσουπα είναι ενυδατική και πλούσια σε βιταμίνες

Κοτόσουπα: Η μητέρα σας είχε δίκιο. «Πρέπει να φας σούπα επειδή είσαι άρρωστος». Αυτό το παλιό ελιξίριο της σούπας συνδυάζει πολλά συστατικά τα οποία επιταχύνουν την ανάρρωση. Ο ζεστός ζωμός της κοτόσουπας όχι μόνο καταπραΰνει το λαιμό σας, αλλά σας βοηθά να παραμείνετε ενυδατωμένοι. Επίσης, όταν καταναλώνετε κοτόπουλο, «ενεργοποιείται» η κυστεΐνη (ένα αμινοξύ το οποίο μιμείται τη δράση του φαρμάκου που χρησιμοποιείται στη θεραπεία της βρογχίτιδας).

Οι παραπάνω τροφές αποτελούν βασικά συνδετικά στοιχεία, κατάλληλα για τη δόμηση μίας ισχυρής πρώτης γραμμής άμυνας εναντίον της γρίπης. Παρ' όλα αυτά, χρειάζεται επίσης να δώσετε προσοχή στη διατροφή σας συνολικά. Μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την λειτουργία του

ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά και σας βοηθά να αναρρώσετε γρηγορότερα στην περίπτωση που αρρωστήσετε από τον ιό της γρίπης.

Αξιοποιήστε τις αντιμικροβιακές ιδιότητες του κρεμμυδιού

Τέλος, το κρεμμύδι περιέχει αντιμικροβιακές ουσίες και συστήνεται η κατανάλωση μιας μερίδας ωμών κρεμμυδιών κάθε λίγες ώρες μέσα στην ημέρα. Όσον αφορά στα μπαχαρικά, το γαρίφαλο και η κανέλα περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες βελτιώνουν την ανοσοποιητική λειτουργία. Προτείνεται η κατανάλωση μιας κουταλιάς του γλυκού μπαχαρικών καθημερινά για την πρόληψη από τον ιό της γρίπης. Κλείνοντας, επισημαίνεται η σημασία της κατανάλωσης μούρων (με εξέχουσα σημασία τα μύρτιλα) κατά της γρίπης. Έτσι, οι ερευνητές συστήνουν την κατανάλωση τουλάχιστον μισής κούπας ωμών μούρων κάθε μέρα κατά τη διάρκεια των μηνών έξαρσης του ιού.

Αστέριος Ματσούκας

Τελειόφοιτος Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Μέλος της Ομάδας Logodiatrofis.gr

astmatsoukas@gmail.com

Πηγή: clickatlife.gr