

Διατροφικά «όπλα» ενάντια στις ιώσεις και τα κρυολογήματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθώς

ο χειμώνας πλησιάζει και η θερμοκρασία πέφτει, τα κρούσματα γρίπης, ιώσεων και κρυολογημάτων αυξάνονται, ταλαιπωρώντας πολλούς ενήλικες αλλά και πιο ευαίσθητες πληθυσμιακές ομάδες, όπως τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι.

Η διατροφή, μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά στην πρόληψη και αντιμετώπιση

πιθανών λοιμώξεων και των συμπτωμάτων που τις συνοδεύουν, εφοδιάζοντας τον οργανισμό με πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Συζητώντας για αυτά, το πρώτο που θα αναφέρει κανείς είναι πιθανότατα η βιταμίνη C, η οποία ασκεί ισχυρή αντιοξειδωτική δράση κι έχει συσχετισθεί με την ενίσχυση της φυσικής άμυνας του οργανισμού. Ωστόσο, η εν λόγω βιταμίνη δεν αποτελεί το μοναδικό διατροφικό «εμβόλιο», καθώς υπάρχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά που μπορούν να δράσουν προστατευτικά.

Μεταξύ αυτών περιλαμβάνεται ο ψευδάργυρος, ένα απαραίτητο ιχνοστοιχείο που συμμετέχει σε πλήθος μεταβολικών διεργασιών, συμπεριλαμβανομένης της ομαλής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Μάλιστα, πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει πως η αυξημένη πρόσληψη ψευδαργύρου ενδεχομένως να βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος.

Στις πλουσιότερες πηγές ψευδαργύρου συγκαταλέγονται τα θαλασσινά, και ιδιαίτερα τα στρείδια, το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, το αβγό, ορισμένα όσπρια και ξηροί καρποί, τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Πηγή: neadiatrofis.gr