

27 Δεκεμβρίου 2019

Οι τροφές που μας προστατεύουν από το κρύο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Υγεία και ιατρικά θέματα





Έχοντας αποχαιρετίσει για τα καλά πια τον ζεστό καιρό, η θερμοκρασία έχει αρχίσει να σημειώνει σημαντική πτώση, γεγονός που επηρεάζει τόσο την ψυχολογία όσο και την διατροφή μας. Το φθινόπωρο και ο χειμώνας είναι εκείνες ακριβώς οι δύο εποχές όπου σημειώνονται και τα περισσότερα κρούσματα ιώσεων και κρυολογημάτων. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να προσαρμόζουμε την διατροφή μας ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, ώστε να προστατεύσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τον οργανισμό μας.

Η σωστή διατροφή κατά τους χειμερινούς μήνες είναι σημαντική για την **προστασία του οργανισμού μας από τις ιώσεις, την θωράκιση και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την διατήρηση του σωματικού βάρους**. Οι θερμιδικές ανάγκες του οργανισμού μας είναι αυξημένες λόγω της μείωσης της θερμοκρασίας, έτσι οι θερμίδες του φαγητού αποτελούν αντίδοτο στο κρύο. Προκειμένου ο οργανισμός να δουλεύει ασταμάτητα και να διατηρεί μια σταθερή εσωτερική θερμοκρασία, θα πρέπει η διατροφή μας να προσαρμόζεται στις ανάγκες της εποχής και να λαμβάνουμε μικρές ποσότητες γευμάτων κάθε 3 ώρες.

Ενδεικτικά, θα αναφέρουμε ορισμένες ωφέλιμες και ιδανικές τροφές για τις κρύες μέρες του χειμώνα, οι οποίες μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε το κρύο και

παράλληλα προφυλάσσουν τον οργανισμό μας από τις ιώσεις.

Τα ζεστά γεύματα κυρίως οι σούπες (κοτόσουπα, ψαρόσουπα, κρεατόσουπα) είναι η νούμερο ένα επιλογή, καθώς είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, συστατικά που ενισχύουν άμεσα το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επίσης, οι σούπες λαχανικών που περιέχουν και πολύ λίγες θερμίδες συνιστούν ιδανικό γεύμα και κατάλληλο για δίαιτα.

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής και είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τον χειμώνα, έχουν λίγες θερμίδες και δίνουν έξτρα ενέργεια στον οργανισμό μας.

Το ρύζι και τα μακαρόνια σε συνδυασμό με **κρέας** είναι μια ακόμη πηγή ενέργειας, πλούσια σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, θα πρέπει όμως να είμαστε αρκετά προσεκτικοί με τις ποσότητες γιατί το θερμιδικό φορτίο αυτών των τροφών είναι αρκετά υψηλό.

Τα μανιτάρια, περιέχουν φώσφορο, κάλλιο και ψευδάργυρο, στοιχεία αρκετά σημαντικά για την ενίσχυση του οργανισμού γι' αυτό και τα προτιμάμε κατά τους χειμερινούς μήνες.

Το σκόρδο και **το ελαιόλαδο** (Βιταμίνη E) δε θα πρέπει να λείπουν από τα γεύματά μας, εφόσον συμβάλλουν στην θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Δημητριακά ολικής αλέσεως, ταχίνι, αβοκάντο, σταφίδες αποτελούν διατροφικά αντίδοτα στο κρύο ενώ είναι και οικονομικές λύσεις φαγητού.

Επίσης, **οι ξηροί καρποί**, χάρη στο σελήνιο που περιέχουν προστατεύουν από τους ιούς της γρίπης και αποτελούν ιδανικό σνακ για τα ενδιάμεσα κυρίως γεύματά μας τον χειμώνα.

Σε αντίθεση με το καλοκαίρι που η αίσθηση αφυδάτωσης είναι έντονη, το χειμώνα συχνά λόγω της χαμηλής θερμοκρασίας ξεχνάμε να ενυδατώσουμε τον οργανισμό μας. Δε θα πρέπει να παραλείπουμε **να πίνουμε αρκετό νερό αλλά και ζεστά ροφήματα** που μας ενυδατώνουν και μας εξασφαλίζουν σταθερή εσωτερική θερμοκρασία, αποφεύγοντας ωστόσο όσα είναι πλούσια σε ζάχαρη,γάλα και σαντιγύ. Εναλλακτικά, επιλέγουμε πράσινο τσάι, το οποίο είναι πλούσιο σε κατεχίνες και έχει έντονη αντιοξειδωτική δράση.

Για ένα δυνατό και προστατευμένο οργανισμό εντάσσουμε στη διατροφή μας **τα φρούτα και τα λαχανικά**, κυρίως όσα περιέχουν Βιταμίνη C, όπως είναι τα **πορτοκάλια και τα μανταρίνια**.

Τέλος, σημαντική πηγή καλών λιπαρών (Ω-3) είναι **τα ψάρια** που θα πρέπει να τα συμπεριλαμβάνουμε οπωσδήποτε στην εβδομαδιαία μας διατροφή.

Με την κατάλληλη διατροφή, την σωστή ποσότητα μερίδων αλλά και με την κατανάλωση αρκετών γευμάτων κατά η διάρκεια της ημέρας, ασφαλίζουμε στον οργανισμό μας όλα εκείνα τα απαραίτητα στοιχεία που του εξασφαλίζουν ενέργεια, δύναμη και σωστές καύσεις. Προσαρμόζοντας την διατροφή μας στις απαιτήσεις της εποχής μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το κρύο και να βγούμε νικητές στην μάχη των ιώσεων.

Πηγή: merianos.gr