

22 Φεβρουαρίου 2017

Πως δεν θα αρρωστήσει ξανά το παιδί μου

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



Γρίπη,

ιώσεις και κρυολογήματα... όλα αυτά είναι μέσα στο πρόγραμμα όταν τα παιδιά είναι ακόμη μικρά και ειδικά όταν πηγαίνουν στον παιδικό σταθμό, στο νηπιαγωγείο ή στο δημοτικό. Τι μπορείτε όμως να κάνετε για να μην αρρωστήσει το παιδί σας; Πριν το απομονώσετε στο σπίτι, δοκιμάστε **να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό του!** Πώς;

Ένα παιδί είναι απίθανο να μην αρρωστήσει, καθώς το ανοσοποιητικό του σύστημα είναι εντελώς άπειρο. Παρ' όλα αυτά, με μια **ισορροπημένη διατροφή, καθημερινή άσκηση και αρκετό ύπνο**, μπορείτε να το βοηθήσετε να καταπολεμήσει ευκολότερα ιούς και λοιμώξεις.

Διατροφή

Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή είναι η βάση για την καλή υγεία του παιδιού σας, αλλά και για ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα. Υπάρχουν όμως κάποιες τροφές που μπορούν να βοηθήσουν ακόμα περισσότερο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, διότι είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Μερικές τροφές λοιπόν που **δεν πρέπει να λείπουν από το διαιτολόγιο του παιδιού** είναι:

Πορτοκάλι, ακτινίδιο, φράουλα, πιπεριά, μπρόκολο, λεμόνι

Αυτά και άλλα τρόφιμα **πλούσια σε βιταμίνη C** φαίνεται ότι ίσως μπορούν να μας βοηθήσουν να καταπολεμήσουμε γρηγορότερα ιούς και λοιμώξεις. Η βιταμίνη C είναι από τις σημαντικότερες αντιοξειδωτικές ουσίες και έχει μελετηθεί αρκετά η δράση της σε σχέση με το κρυολόγημα. Αν και τα αποτελέσματα των μελετών δεν υποστηρίζουν ότι μπορούμε να αποφύγουμε τη νόσο, μια διατροφή ενισχυμένη σε βιταμίνη C, φαίνεται να συμβάλλει στη μείωση της διάρκειας και των συμπτωμάτων της γρίπης. 3 έως 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε βιταμίνη C την ημέρα, αρκούν για να μας εξασφαλίσουν μια προστατευτική δράση.

Αυγό, ψάρι, γαλακτοκομικά, συκώτι, καρότα, γλυκοπατάτα

Αποτελούν καλές **πηγές βιταμίνης A** καθώς και της πρόδρομης μορφής της, που είναι το β-καροτένιο. Η βιταμίνη A έχει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία της όρασης και ενισχύει την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Είναι απαραίτητη επίσης για τη σωστή ανάπτυξη οστών, δοντιών και τη διατήρηση υγιούς δέρματος και μαλλιών.

Λιπαρά ψάρια, ξηροί καρποί, φυτικά έλαια

Τα χρειαζόμαστε καθώς είναι πλούσια στα **πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα**. Τα συγκεκριμένα λιπαρά οξέα δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός μας, επομένως είναι σημαντικό να τα προσλαμβάνουμε από τη διατροφή μας. Εκτός από την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, τα ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν και στην

καλή λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς, στη μνήμη, την ικανότητα μάθησης, την όραση, ακόμα και τη διάθεση!

Ελαιόλαδο, ελιές, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί

Είναι όλες τροφές πλούσιες σε **βιταμίνη Ε!** Η βιταμίνη αυτή χάρη στις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες βοηθάει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οστρακοειδή, κόκκινο κρέας, πουλερικά, φασόλια, εμπλουτισμένα δημητριακά, καρύδια

Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε **ψευδάργυρο**, ένα ανόργανο συστατικό απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού αλλά και του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι τροφικές πηγές ψευδαργύρου είναι αρκετές και συνήθως καλύπτουν τις ημερήσιες απαιτήσεις στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.

Άσκηση

Η συμβολή της άσκησης στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι επίσης πολύ σημαντική και γίνεται μέσα από διαφορετικούς μηχανισμούς. Επιδρά θετικά στην κινητικότητα των λευκοκυττάρων, τα οποία αποτελούν το βασικό αμυντικό μηχανισμό του οργανισμού απέναντι σε ιούς και βακτήρια, και διευκολύνει την απομάκρυνση πιθανών παθογόνων μικροοργανισμών από τον αναπνευστικό σωλήνα, λόγω αύξησης της αναπνευστικής συχνότητας. Αντιθέτως, η υπερβολική άσκηση μπορεί να επιδράσει αρνητικά στο ανοσοποιητικό σύστημα, λόγω εξάντλησης του οργανισμού.

Θυμηθείτε ότι **τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 1 ώρα άσκηση καθημερινά, μέτριας έως υψηλής έντασης.** Καθημερινές δραστηριότητες, όπως το **παιχνίδι, το περπάτημα ή το ποδήλατο**, σε συνδυασμό με τη συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, όσο και στη συνολική υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών.

Ύπνος

Πράγματι, η διάρκεια αλλά και η ποιότητα του ύπνου μπορούν να επηρεάσουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ύπνου καθιστά τον οργανισμό πιο ευάλωτο απέναντι στους ιούς και αυξάνει την πιθανότητα ασθένειας. Επηρεάζει ακόμα τον χρόνο που θα χρειαστούμε μέχρι να αναρρώσουμε.

Σύμφωνα με τις συστάσεις παγκόσμιων οργανισμών, ένα παιδί 5-6 ετών πρέπει να κοιμάται τουλάχιστον 11 με 12 ώρες μέσα στην ημέρα, ένα παιδί 8 ετών

χρειάζεται περίπου 10 ώρες ύπνου την ημέρα, ενώ για τους εφήβους θεωρούνται επαρκείς περίπου 8,5 ώρες.

Πηγές: Εθνική Δράση Υγείας για την Ζωή των Νέων- [capital.gr](https://www.capital.gr)