

26 Δεκεμβρίου 2018

## Να γιατί η κοτόσουπα βοηθάει στο κρυολόγημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να φάνε κοτόσουπα, για να απαλύνουν τα συμπτώματα

από ένα κρυολόγημα, αλλά λίγοι γνωρίζουν τι ακριβώς είναι αυτό που κάνει το συγκεκριμένο φαγητό τόσο ευεργετικό σε αυτές τις καταστάσεις.

Μία διαιτολόγος έρχεται να μας εξηγήσει γιατί η κοτόσουπα βοηθάει τόσο πολύ στο κρυολόγημα.

“Μελέτες έχουν δείξει ότι ένα πλούσιο μπολ με κοτόσουπα μπορεί να βοηθήσει στο να μειωθεί η ρινική συμφόρηση και ανακουφίζει από τα συμπτώματα του κρυολογήματος”, υποστηρίζει η Sandy Allonen, κλινική διαιτολόγος στο ιατρικό κέντρο Beth Israel Deaconess στη Βοστώνη.

Όταν έχετε κρυολόγημα, είναι επίσης σημαντικό να παραμείνετε ενυδατωμένοι, πρόσθεσε.

“Η σούπα είναι ζεστή και καταπραϋντική, καθιστώντας την σημαντική πηγή ενυδάτωσης, ενώσω είστε άρρωστοι, ειδικά εάν έχετε πονόλαιμο”, λέει η Allonen.

“Μπορεί να νομίζετε ότι το πρόσθετο αλάτι και τα άλλα καρυκεύματα στην κοτόσουπα δεν σας κάνουν και τόσο καλό, αλλά όταν περιέχονται με μέτρο, αυτά τα συστατικά αντισταθμίζουν την φυσιολογική μερική απώλεια της γεύσης που έρχεται με ένα κρυολόγημα”. Και αυτό είναι σημαντικό, ώστε να σας κάνει να θέλετε να φάτε λίγο περισσότερο και άρα να ενυδατωθείτε καλύτερα.

Το κοτόπουλο στη σούπα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες που βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα και αποτελεί, επίσης, μια καλή πηγή βιταμινών και μετάλλων, όπως οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οι οποίες ενισχύουν την ανοσία και βοηθούν στην πέψη.

“Το κοτόπουλο είναι επίσης υψηλής περιεκτικότητας σε τρυπτοφάνη (tryptophan), η οποία βοηθάει τον οργανισμό σας να παράγει σεροτονίνη. Αυτή με την σειρά της ενισχύει τη διάθεσή σας και να σας γεμίζει με μια αίσθηση ανακούφισης”, προσθέτει η Allonen.

Επιπροσθέτως, τα ζυμαρικά μέσα σε μια κοτόσουπα παρέχουν απαραίτητους υδατάνθρακες, που σας βοηθούν να αισθάνεστε χορτασμένοι και ικανοποιημένοι από το γεύμα. “Οι υδατάνθρακες είναι η προτιμώμενη πηγή ενέργειας για το σώμα σας, οπότε μια καλή δόση στην κοτόσουπα μπορεί να σας βοηθήσει να αισθάνεστε λιγότερο υποτονικοί”, λέει η ίδια.

Άλλα λαχανικά στην κοτόσουπα, όπως τα καρότα, το σέλινο και το κρεμμύδι παρέχουν βιταμίνες C και K και άλλα αντιοξειδωτικά και μεταλλικά στοιχεία.

“Αυτά τα συστατικά, όχι μόνο συμβάλλουν στην οικοδόμηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος για την καταπολέμηση των ιών, αλλά βοηθούν το σώμα σας να αναρρώσει από την ασθένεια πιο γρήγορα”, δήλωσε η Allonen.

Ακόμη και ο ατμός από την ζεστή κοτόσουπα είναι ευεργετικός: “Ο ατμός μπορεί να ανοίξει τους αεραγωγούς, διευκολύνοντας την αναπνοή. Έχει, επίσης, ένα ήπιο αντιφλεγμονώδες αποτέλεσμα που μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε τους μύες σας και να απαλύνει τα συμπτώματα από το κρυολόγημα”, είπε η Allonen.

Μετάφραση/απόδοση από [latropeia.gr](https://www.latropeia.gr) με πληροφορίες από το <https://medicalxpress.com>