

26 Ιουλίου 2021

Διατροφικά μυστικά για ισχυρό ανοσοποιητικό

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος έχει δύο «όψεις».. Αφενός πρόκειται για την επιλογή των σωστών τροφών αφετέρου με την αποφυγή βλαβερών συνηθειών.



Το να διατηρείτε το ανοσοποιητικό σας σύστημα ισχυρό είναι ένα από τα πιο σημαντικά και αποτελεσματικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε αυτή τη στιγμή, καθώς η άνιση μάχη ενάντια στον κοροναϊό συνεχίζεται αδιάκοπα.

Μυστικά για ισχυρό ανοσοποιητικό

Η ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος έχει δύο «όψεις».. Αφενός πρόκειται για την επιλογή τροφών που υποστηρίζουν και προάγουν την εύρυθμη ανοσοποιητική λειτουργία ενώ παράλληλα αποφεύγετε συμπεριφορές και συνήθειες που μπορεί να αποδυναμώσουν την ανοσία του οργανισμού.

Αυτά που θα ήταν καλό να προσέξετε, περιλαμβάνουν:

***Πόσο αλκοόλ καταναλώνετε;**

Περιστασιακά ένα ποτήρι κρασί δεν διαταράσσει την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού αλλά η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, ακόμη και βραχυπρόθεσμα, μπορεί να επιδράσει στο ανοσοποιητικό σας σύστημα με τρόπους που είναι ιδιαίτερα σημαντικοί αυτήν τη στιγμή.

Σε μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Alcohol Research, οι ερευνητές σημειώνουν ότι υπήρξε μια μακροχρόνια σχέση μεταξύ της υπερβολικής πρόσληψης αλκοόλ και μιας εξασθενημένης ανοσοαπόκρισης.

Η επίδραση αυτή περιλαμβάνει αυξημένη ευαισθησία στην πνευμονία και μεγαλύτερη πιθανότητα ανάπτυξης συνδρόμων οξείας αναπνευστικής καταπόνησης (ARDS), παράγοντες που θα μπορούσαν ενδεχομένως να επηρεάσουν την έκβαση της αναπνευστικής λοίμωξης της covid-19.

Άλλες συνέπειες περιλαμβάνουν την κακή επούλωση τραυμάτων, την βραδύτερη ή ακόμα και λιγότερο ολοκληρωμένη ανάρρωση από λοιμώξεις.

***Πόσο αλάτι βάζετε στο φαγητό;**

Η περίσσεια νατρίου συσχετίζεται συνήθως με ζητήματα όπως η κατακράτηση υγρών ή και η υψηλή αρτηριακή πίεση. Ωστόσο, νέα μελέτη από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Βόννης, επισημαίνει ότι η υπερβολική ποσότητα αλατιού μπορεί να οδηγήσει σε ανοσολογικές ανεπάρκειες.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όταν τα νεφρά εκκρίνουν περίσσεια νατρίου, υπάρχει μια «ντόμινο» επίδραση που μειώνει την ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμά βακτηριακές λοιμώξεις. Κι ενώ η covid-19 είναι μια ιογενής ασθένεια, μπορεί να οδηγήσει σε δευτερογενείς βακτηριακές λοιμώξεις, σημειώνουν οι ειδικοί.

***Πόση ζάχαρη τρώτε;**

Η μείωση της υπερβολικής προστιθέμενης ζάχαρης είναι μια καλή ιδέα για διάφορους λόγους, συμπεριλαμβανομένης της καλής ψυχικής υγείας. Είναι επίσης ευεργετική για την ανοσολογική υποστήριξη.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο The American Journal of Clinical Nutrition διαπίστωσε ότι μετά από μια νύχτα νηστείας, οι άνθρωποι που έτρωγαν 100 γραμμάρια ζάχαρης παρουσίασαν μείωση της ικανότητας των ανοσοκυττάρων να απορροφούν τα βακτήρια. Οι κυριότερες επιδράσεις σημειώθηκαν μεταξύ μιας και δύο ωρών αργότερα, αλλά κράτησαν μέχρι και πέντε ώρες μετά.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να αφαιρέσετε τη ζάχαρη εντελώς, αλλά η αποφυγή ενός συνεχιζόμενου πλεονάσματος ή βραχυπρόθεσμης υπέρβασης είναι ένας αξιόλογος στόχος. Η American Heart Association προτείνει τον περιορισμό της προστιθέμενης ζάχαρης σε όχι περισσότερο από έξι κουταλάκια του γλυκού ημερησίως για τις γυναίκες και εννέα για τους άνδρες.

Μήπως το.. παρακάνετε με τον καφέ;

Ο καφές και το τσάι είναι προστατευτικά για την υγεία, λόγω των υψηλών επιπέδων αντιοξειδωτικών που συνδέονται με την αντιφλεγμονώδη δράση. Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο και αυτό, με την σειρά του, μπορεί να αυξήσει τη φλεγμονή και να θέσει σε κίνδυνο την ανοσία.

Για να υποστηρίξετε καλύτερα την ανοσοποιητική λειτουργία, απορρίψτε ποτά με καφεΐνη χωρίς θρεπτικά συστατικά με ζάχαρη ή τεχνητά γλυκαντικά, όπως η σόδα και τα ενεργειακά ποτά. Όταν απολαμβάνετε καφέ και τσάι, φροντίστε να διακόψετε την πρόσληψη καφεΐνης τουλάχιστον έξι ώρες πριν από τον ύπνο για να αποφύγετε τις παρεμβολές στον ύπνο.

Πηγή: vita.gr