

27 Μαΐου 2022

## Έξι συνήθειες που θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Υπάρχει τρόπος να προστατευθούμε από τις ασθένειες που κυκλοφορούν; Ναι, απαντούν οι ειδικοί και μας προτείνουν έξι κομβικές αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες για γερό ανοσοποιητικό σύστημα



Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι το πιο ισχυρό μας «όπλο» απέναντι στις ασθένειες που απειλούν τον οργανισμό. Γι' αυτό είναι σημαντικό να το διατηρούμε δυνατό, ιδιαίτερα τώρα, που εξακολουθούμε να είμαστε αντιμέτωποι με την πανδημία του κορωνοϊού, ενώ παράλληλα αναδύονται νέες απειλές για την υγεία μας όπως η οξεία ηπατίτιδα και η ευλογιά των πιθήκων.

Υπάρχουν δύο τρόποι για να εξασφαλίσουμε γερό ανοσοποιητικό σύστημα: Να διαλέγουμε τρόφιμα που ενισχύουν τη λειτουργία του και παράλληλα να αποφεύγουμε συνήθειες που μπορούν να το αποδυναμώσουν.

Οι ειδικοί συστήνουν έξι αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες, που θα μας κρατήσουν υγιείς και ανθεκτικούς απέναντι σε ιούς και μικρόβια:

**Περιορίστε το αλκοόλ**

Ένα ποτήρι κρασί κάθε τόσο μπορεί να είναι ωφέλιμο για τον οργανισμό. Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι πιθανό αλλοιώσει σημαντικές λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Alcohol Research, τονίζει ότι το υπερβολικό αλκοόλ συνδέεται με την αδυναμία ανοσοαπόκρισης. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να προκαλέσει αυξημένη ευαισθησία στην πνευμονία και μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης συνδρόμων οξέος αναπνευστικού στρες (ARDS), δηλαδή παράγοντες που θα μπορούσαν να επιδεινώσουν τις επιπτώσεις της COVID-19. Άλλες επιπτώσεις που παρατηρήθηκαν είναι αυξημένος κίνδυνος σήψης, υψηλότερη

συχνότητα μετεγχειρητικών επιπλοκών, κακή επούλωση τραυμάτων και πιο αργή ή όχι πλήρης ανάρρωση από λοιμώξεις.

Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων (CDC), η υπερβολική ποσότητα ισοδυναμεί με 4 ή περισσότερα ποτά τη φορά για τις γυναίκες και 5 ή περισσότερα για τους άντρες. Επιπλέον, ως τακτική κατανάλωση ορίζονται 8 ή περισσότερα ποτά την εβδομάδα για τις γυναίκες και 15 ή περισσότερα για τους άντρες.

**Μην υπερβάλλετε με το αλάτι**

Η υπερβολική κατανάλωση νατρίου έχει συνδεθεί με προβλήματα όπως η κατακράτηση υγρών και η υψηλή αρτηριακή πίεση. Ωστόσο, σύμφωνα με νέα έρευνα του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου της Βόννης, το υπερβολικό αλάτι μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι ερευνητές ανακάλυψαν συγκεκριμένα ότι, όταν τα νεφρά εκκρίνουν περίσσια ποσότητα νατρίου, προκαλείται ένα φαινόμενο ντόμινο, που μειώνει την ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμά τις βακτηριακές λοιμώξεις.

Σύμφωνα με τον Οδηγό Διατροφής για τους Αμερικανούς, το ανώτατο ημερήσιο συνιστώμενο όριο πρόσληψης νατρίου είναι λιγότερο από 2.300 mg για υγιείς ενήλικες, όταν στην πραγματικότητα ο μέσος υγιής ενήλικας καταναλώνει 3.440 mg ημερησίως.

Σύμφωνα με το CDC, περισσότερο από το 70% της ποσότητας νατρίου που καταναλώνουμε προέρχεται από επεξεργασμένες τροφές. Γι' αυτό, είναι καλό να διαβάζετε την ποσότητα νατρίου που αναγράφεται στις διατροφικές ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων και να αποφεύγετε όσα έχουν υπερβολική ποσότητα. Επιπλέον, προσθέστε με φειδώ αλάτι στο φαγητό σας και συνδυάστε το με άλλα καρυκεύματα, ώστε να επιτύχετε την επιθυμητή νοστιμιά, χωρίς να ξεπερνάτε το συνιστώμενο όριο.

**Προσέξτε την κατανάλωση ζάχαρης**

Η ζάχαρη αποτελεί έναν από τους διαχρονικούς «εχθρούς» της υγείας μας και δεν αποτελεί εξαίρεση σε ό,τι αφορά στο ανοσοποιητικό. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο *American Journal of Clinical Nutrition*, μειώνει την ικανότητα των κυττάρων του ανοσοποιητικού να αντιμετωπίζουν τα εχθρικά βακτήρια.

Αυτό, φυσικά, δεν σημαίνει ότι πρέπει να βγάλετε εντελώς τη ζάχαρη από τη ζωή σας, ωστόσο θα ήταν καλό να αποφεύγετε την τακτική ή υπερβολική κατανάλωσή της. Η Αμερικανική Ένωση για την Καρδιά συστήνει η ημερήσια κατανάλωση ζάχαρης να μην υπερβαίνει τα 6 κουταλάκια του γλυκού για τις γυναίκες και τα 9 για τους άνδρες.

**Καταναλώστε επιλεκτικά καφεΐνη**

Σε γενικές γραμμές, ο καφές και το τσάι μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά για την υγεία του οργανισμού, εξαιτίας των αντιοξειδωτικών που περιέχουν, τα οποία συνδέονται με την αντίσταση στις φλεγμονές. Κάθε ουσία στην υπερβολή της, ωστόσο, μπορεί να έχει αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά. Συγκεκριμένα, η υπερβολική καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου σας, γεγονός που με τη σειρά του ενδέχεται να προκαλέσει φλεγμονές που προσβάλλουν το ανοσοποιητικό.

Αποφύγετε καφεϊνούχα ροφήματα που περιέχουν ζάχαρη ή άλλες γλυκαντικές ουσίες, όπως η σόδα και τα ενεργειακά ποτά. Επιπλέον, σιγουρευτείτε ότι σταματάτε να καταναλώνετε καφεΐνη τουλάχιστον 6 ώρες πριν κοιμηθείτε, ώστε να μην διαταραχθεί ο ύπνος σας.

**Εντάξτε στη διατροφή σας τις φυτικές ίνες**

Οι φυτικές ίνες αποτελούν έναν εξαιρετικό σύμμαχο του οργανισμού, εξασφαλίζοντας την πεπτική υγεία και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, ενώ συμβάλλουν και στην καλή διάθεση. Σχετική έρευνα έδειξε ότι τόσο οι φυτικές ίνες, όσο και τα προβιοτικά υποστηρίζουν την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού έναντι σε ιούς.

Ταυτόχρονα, η κατανάλωση ικανοποιητικής ποσότητας φυτικών ινών συνδέεται με περισσότερο και καλύτερο ύπνο. Για να εξασφαλίσετε επαρκή ποσότητα, εντάξτε στην καθημερινή σας διατροφή λαχανικά, φρούτα, τρόφιμα ολικής άλεσης, όσπρια, ξηρούς καρπούς, αλλά και σπόρους.

**Μην παραλείπετε τα πράσινα λαχανικά**

Τα πράσινα λαχανικά περιέχουν θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη Α, βιταμίνη C και φυλλικό οξύ, που είναι άμεσα συνδεδεμένα με την λειτουργία του ανοσοποιητικού, αλλά και με την υγεία του εντέρου, της περιοχής που φιλοξενεί το 70-80% των κυττάρων του ανοσοποιητικού.

Για μέγιστο όφελος, εντάξτε στην καθημερινότητά σας πράσινα λαχανικά από την οικογένεια των σταυρανθών, όπως το λάχανο, το μπρόκολο και το κουνουπίδι. Μπορείτε να τα καταναλώσετε ωμά ή μαγειρεμένα με τον τρόπο που προτιμάτε.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)