

## Θωρακίστε την άμυνά σας μέσα από τη διατροφή σας πριν σας βρουν οι ιώσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί ακόμη να είναι νωρίς, όμως των φρονήμων τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν μας λέει μια λαϊκή παροιμία.

Το ίδιο ισχύει και για την προετοιμασία του οργανισμού μας για τη μάχη με τις ιώσεις του φθινοπώρου και του χειμώνα. Δεν πρέπει να αρρωστήσουμε πρώτα για να ξεκινήσουμε να τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με συστατικά που θα ισχυροποιήσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αλλά από νωρίς να χτίσουμε τη γραμμή άμυνας μας. Παρακάτω παραθέτουμε τα πιο βασικά συστατικά που θα σας βοηθήσουν σε ατή σας την προσπάθεια :

### **ΒΙΤΑΜΙΝΗ C**

Αποτελεί την κατεξοχήν αμυντική βιταμίνη. Πολλές μελέτες τα τελευταία χρόνια δείχνουν μια ισχυρότατη συσχέτιση της με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων τόσο του αναπνευστικού όσο και λοιπών συστημάτων του οργανισμού. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι η βιταμίνη C αποτελεί συστατικό πολλών μεταβολικών διεργασιών που σχετίζονται με τον έλεγχο και την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η επαρκής παρουσία της στα κύτταρα φαίνεται ότι επηρεάζει την παραγωγή ουσιών και κυττάρων όπως οι κυτοκίνες και η

ιντερλευκίνη, οι οποίες έχουν την ιδιότητα να εξουδετερώνουν τους παθογόνους μικροοργανισμούς που εισέρχονται στο σώμα. Κύριες πηγές βιταμίνης C αποτελούν τα φρούτα και τα λαχανικά με κυριότερα το ακτινίδιο, το μπρόκολο, τις φράουλες, το πορτοκάλι, το μανταρίνι, τα φραγκοστάφυλα, τα σταφύλια, , το σπανάκι, το λεμόνι.

## **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε**

Αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό συστατικό, που προστατεύει τον οργανισμό μας από τη δράση των ελευθέρων ριζών, σχετίζεται με την παραγωγή ουσιών όπως η ιντερλευκίνη που ενισχύουν την άμυνα και προφυλάσσουν τον οργανισμό . Βρίσκεται κατά κύριο λόγο στα φυτικά έλαια, όπως ελαιόλαδο και άλλα σπορέλαια, στις φυτικές μαργαρίνες, σε ξηρούς καρπούς όπως τα αμύγδαλα, τα φουντούκια, τα καρύδια.

## **ΦΥΛΙΚΟ ΟΞΥ**

Είναι ένα όχι και πολύ γνωστό συστατικό, το οποίο όμως εμπλέκεται σε ποικίλες μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού. Σχετίζεται επίσης με την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος και άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη αυτού, όπως για παράδειγμα σε άτομα με στίγμα μεσογειακής αναιμίας, παρουσιάζουν μεγάλη ευπάθεια σε λοιμώξεις. Καλές πηγές φυλικού οξέος είναι τα πορτοκαλί και κίτρινα φρούτα, το σπανάκι, το μπρόκολο, η μαγιά μπίρας, το συκώτι.

## **ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ**

Αποτελεί ένα σημαντικότατο συστατικό για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Ελλείψεις σε ψευδάργυρο εντοπίζονται κυρίως σε αθλητές και παιδιά και μπορεί να μειώσουν σημαντικά την αμυντική ικανότητα του οργανισμού. Καλές πηγές ψευδαργύρου αποτελούν τα θαλασσινά και τα ψάρια, το συκώτι, το κρέας και τα πουλερικά, το αυγό.

## **ΣΕΛΗΝΙΟ**

Ένα πολύ σημαντικό αν και όχι τόσο γνωστό συστατικό είναι το σελήνιο. Αποτελεί βασικό συστατικό ενός από τους πιο ισχυρούς αμυντικούς μας μηχανισμούς, της υπεροξειδάσης της γλουταθειόνης. Η έλλειψη σεληνίου μειώνει σημαντικά τη δραστηριότητα του εν λόγω αμυντικού μας συστήματος. Το σελήνιο θα το βρείτε στα θαλασσινά, σε ξηρούς καρπούς όπως τα Brazilian nuts, σε ολικής αλέσεως δημητριακά.

## **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α**

Σχετίζεται με την κινητοποίηση συγκεκριμένων αμυντικών μηχανισμών στον οργανισμό. Σε άτομα, ιδίως παιδιά όπου παρουσιάζεται έλλειψη βιταμίνης Α, παρατηρείται σημαντικά μειωμένη αντοχή σε λοιμώξεις. Πηγές βιταμίνης Α αποτελούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο και οι εμπλουτισμένες μαργαρίνες, το αυγό και το συκώτι.

## **ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ**

Τα πολυακόρεστα λιπαρά αποτελούν καλής ποιότητας λιπαρά. Από αυτά τα ω3 και ω6 λιπαρά αποτελούν κατηγορίες που παρά την χρησιμότητά τους ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και για το λόγο αυτό λέγονται απαραίτητα λιπαρά και πρέπει οπωσδήποτε να τα πάρουμε μέσω της τροφής μας. Τα ω3 και ω6 λιπαρά συντελούν σημαντικότερες λειτουργίες στον ανθρώπινο οργανισμό, όπως η βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Περιέχονται σε φυτικές μαργαρίνες, σε φυτικά έλαια, όπως το αραβοσιτέλαιο, το σησαμέλαιο, το ηλιέλαιο, το σογιέλαιο, σε ξηρούς καρπούς όπως τα αμύγδαλα, σε άγρια χόρτα όπως η γλιστρίδα και η αδράχλα, σε ψάρια - ιδιαιτέρως λιπαρά - όπως ο σολομός και στα θαλασσινά- , σε εμπλουτισμένα με ω3 - ω6 προϊόντα, όπως ψωμί και γαλακτοκομικά.

## **ΥΓΡΑ - ΝΕΡΟ**

Το νερό αποτελεί ένα ζωτικό συστατικό καθώς είναι βασικό δομικό συστατικό όλων των κυττάρων του οργανισμού. Φαίνεται όμως ότι η επαρκής πρόσληψή του βελτιώνει σημαντικά και την εν γένη αμυντική λειτουργία του οργανισμού, καθώς διατηρεί την ισορροπία υγρών και ηλεκτρολυτών, ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος και βοηθάει την αποβολή των άχρηστων ουσιών που μεταβολίζονται στο σώμα μας.

## **ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ**

Τα αντιοξειδωτικά συστατικά δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που εισέρχονται στον οργανισμό μας ή παράγονται σε μεγάλα ποσά και αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, κάνοντας έτσι τα κύτταρά μας πολύ πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις και ιώσεις. Συστατικά όπως πολυφαινόλες, προανθοκυανιδίνες κ.α. κρίνονται σήμερα απαραίτητα για την βέλτιστη λειτουργία και άμυνα μας. Θα τα βρούμε:

# ΠΗΓΕΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Πορτοκαλί κολοκύθα, καρότο, σπανάκι, μπρόκολο, πορτοκαλί πιπεριά, κρεμμύδι, μωβ λάχανο, ντομάτα

## ΦΡΟΥΤΑ

Εσπεριδοειδή, φραγκοστάφυλα, φράουλες, μάνγκο, πορτοκάλια, βατόμουρα, μούρα, σταφύλια, ακτινίδια, φλοιός μήλου, ρόδι

## ΕΛΑΙΑ

Ελαιόλαδο, σησαμέλαιο

## ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ

Κόκκινο κρασί, μπύρα,

## ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Σουσάμι, ταχίνι, καρύδια, αμύγδαλα

## ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Πράσινο τσάι

# ΓΛΥΚΑ

Μαύρη σοκολάτα. Χαλβάς από σουσάμι

## **ΠΡΟΣΟΧΗ**

Ενώ όμως τα συστατικά και ιδιαίτερα οι βιταμίνες που αναφέρθηκαν είναι τόσο σημαντικές και πολύτιμες, ταυτόχρονα είναι και ιδιαιτέρως ευαίσθητες και μπορεί εύκολα να καταστραφούν ή όπως λέμε να οξειδωθούν όταν εκτίθενται σε παράγοντες όπως το φως και ο ατμοσφαιρικός αέρας. Βιταμίνες όπως η C, η E, η A, το β καροτένιο και άλλα καροτενοειδή, παρουσιάζουν τη λεγόμενη φωτοευαισθησία, με αποτέλεσμα να καταστρέφονται πολύ εύκολα όταν παραμένουν εκτεθειμένες έστω και για ελάχιστα λεπτά στο φως ή τον αέρα. Για παράδειγμα, όταν βάλουμε στο ποτήρι ένα χυμό και τον αφήσουμε να μείνει για λίγα λεπτά μέχρι να καταναλωθεί ή όταν καταναλώνουμε χυμούς που περιέχονται σε συσκευασίες διαφανείς ή όχι καλά κλεισμένες, με αποτέλεσμα να έρχονται σε επαφή με φως ή/και με αέρα, τότε ένα μεγάλο ποσοστό της θρεπτικής αξίας του χυμού έχει καταστραφεί.

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ**

Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι η ενίσχυση του οργανισμού μας με συγκεκριμένα διατροφικά συστατικά κατά τους χειμερινούς μήνες κρίνεται επιτακτική. Προς την κατεύθυνση αυτή, απλές συμβουλές για τη θωράκιση έναντι των ιώσεων και την ευρύτερη ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος είναι οι εξής:

1. Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και φρέσκων χυμών. Τουλάχιστον 2 - 3 φρούτα και 1 μεγάλη σαλάτα ημερησίως είναι απαραίτητα.
2. Αυξήστε την κατανάλωση λιπαρών ψαριών (όπως σολομός, σκουμπρί, μπακαλιάρος) και θαλασσινών - τουλάχιστο 2 φορές την εβδομάδα -
3. Από κρέας προτιμάται άπαχο κρέας (κοτόπουλο, πουλερικά) και σε κόκκινο κρέας κυρίως μοσχάρι και συκώτι
4. Αυξήστε την κατανάλωση δημητριακών και προϊόντων ολικής αλέσεως
5. Αυξήστε την κατανάλωση ξηρών καρπών όπως τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα Brazilian nuts
6. Προτιμάται φυτικά έλαια για το φαγητό και το μαγείρεμα, όπως το ελαιόλαδο και αντί για βούτυρο κάποια φυτική μαργαρίνη
7. Πίνετε αρκετά υγρά με τη μορφή νερού, χυμών φρούτων και λαχανικών

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