

## Διατροφικά «εμβόλια» κατά των ιώσεων και του κρυολογήματος

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Βρισκόμαστε πλέον για τα καλά στο φθινόπωρο και η εποχή των ιώσεων, που βάζουν σε δοκιμασία το ανοσοποιητικό μας σύστημα, βρίσκεται προ των πυλών. Ένα υγιές και ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα μπορεί να μας προστατεύσει από παθογόνα βακτήρια και ιούς, γλυτώνοντας μας από την ταλαιπωρία των συμπτωμάτων που συνοδεύουν τις εν λόγω λοιμώξεις.

Η διατροφή, παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία του οργανισμού από τα κρυολογήματα και τις ιώσεις, καθώς πολλά θρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ άλλα έχουν συσχετιστεί με τη φυσική ενίσχυσή του.

Δείτε λοιπόν παρακάτω ποια θρεπτικά συστατικά μπορούν να συμβάλλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, προσφέροντας προστασία από τις ιώσεις και τα κρυολογήματα της χειμερινής περιόδου:

**Πρωτεΐνη:** Αποτελεί απαραίτητο στοιχείο του αμυντικού μας μηχανισμού, καθώς

παρέχει τα απαραίτητα αμινοξέα για τη σύνθεση των αντισωμάτων. Προτείνεται η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνη, με ιδιαίτερη έμφαση στις πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, όπως άπαχο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα, πουλερικά, αυγά, ψάρια και θαλασσινά.

Καροτενοειδή: Βρίσκονται σε υψηλή περιεκτικότητα σε τρόφιμα όπως τα καρότα, οι γλυκοπατάτες, το σπανάκι, το μπρόκολο, οι πιπεριές, τα βερούκοκα και το αυγό. Ειδικότερα, το β-καροτένιο αποτελεί πρόδρομο μόριο της βιταμίνης Α, η οποία συμμετέχει στην άμυνα του οργανισμού διατηρώντας την υγεία και φυσιολογική λειτουργία του βλεννογόνου του δέρματος, της στοματικής κοιλότητας, του γαστρεντερικού σωλήνα και των πνευμόνων.

Βιταμίνη C: Συμβάλλει στην προστασία και την αντιμετώπιση των λοιμώξεων, ενεργοποιώντας την παραγωγή αντισωμάτων κι ενισχύοντας τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος. Πλούσιες πηγές της είναι τα εσπεριδοειδή, οι φράουλες, το ακτινίδιο, οι κόκκινες πιπεριές, η ντομάτα και το μπρόκολο.

Βιταμίνη E: Δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες και βελτιώνοντας τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Βρίσκεται σε φυτικά έλαια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, ξηρούς καρπούς και δημητριακά ολικής άλεσης.

Ψευδάργυρος: Συμμετέχει στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς είναι απαραίτητο συστατικό για τη λειτουργία των κυττάρων του. Πλούσιες πηγές ψευδαργύρου είναι τα θαλασσινά, το άπαχο κρέας και τα πουλερικά, καθώς επίσης και τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Σελήνιο: Αποτελεί δομικό συστατικό ενζύμων και πρωτεϊνών που εμπλέκονται στην άμυνα του οργανισμού και την αντιοξειδωτική του ικανότητα. Πλούσιες πηγές σεληνίου είναι τα καρύδια, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα εντόσθια, το βοδινό κρέας και τα πουλερικά. Επιπλέον, τα δημητριακά, τα λαχανικά και τα φρούτα περιέχουν σελήνιο, ωστόσο η ποσότητά του εξαρτάται από το έδαφος στο οποίο καλλιεργήθηκαν, επομένως μπορεί να υπάρχει μεγάλη διαφοροποίηση ανάλογα με την προέλευσή τους.

Προβιοτικά: Περιέχονται σε τρόφιμα όπως το γιαούρτι, το κεφίρ και το ξινόγαλα, καθώς και σε άλλα προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το κρασί, η μύρα ή το τουρσί. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι τα προβιοτικά συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Επιστημονική Ομάδα [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)