

10 τροφές για ατσάλινη υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ακολουθούν οι 10 τροφές, που θα κάνουν φέτος το χειμώνα, το σώμα σας, το πλέον «εχθρικό» περιβάλλον για ιούς και βακτήρια. Εάν, δεν τρώτε κρεμμύδι επειδή σας μυρίζει και δεν τρώτε, ούτε, τζατζίκι επειδή επίσης σας κακοφαίνεται το σκόρδο, τότε στερείτε από τον οργανισμό σας την ισχυρή δράση που έχουν το σκόρδο και το κρεμμύδι στην ισχύ του ανοσοποιητικού σας συστήματος.

Κάνετε, λοιπόν, τη σωστή επιλογή φέτος το χειμώνα και προστατέψτε τον εαυτό σας από ιώσεις και λοιμώξεις, ξεπερνώντας το μικρό εμπόδιο της κακοσμίας και ενισχύστε αποτελεσματικά την ασπίδα προστασίας του οργανισμού σας.

Αν δε, παρά τις προσπάθειές σας δεν καταφέρετε να εντάξετε στη διατροφή σας αυτές τις δυο παρεξηγημένες τροφές, παρακάτω υπάρχουν άλλες 8, που θα ενισχύσουν εξίσου την άμυνα του οργανισμού σας απέναντι σε ιώσεις και κρυολογήματα.

Ακολουθούν, λοιπόν, οι 10 τροφές, που θα κάνουν φέτος το χειμώνα, το σώμα σας, το πλέον «εχθρικό» περιβάλλον για ιούς και βακτήρια.

Σκόρδο

Το ιδιαίτερης γεύσης και ισχυρής έντασης σκόρδο, περιέχει ουσία (αλικίνη) που ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα και τη δραστηριότητα των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία είναι και τα αρμόδια για την προστασία του οργανισμού

από το κρυολόγημα και τη γρίπη. Η δράση του σκόρδου, όμως, απλώνεται και σε άλλα κύτταρα του ανοσοποιητικού τα οποία ειδικεύονται στην καταπολέμηση ιών, βακτηρίων και μυκητιάσεων.

Έχει μάλιστα καταγραφεί η 100% επιτυχία του στην καταπολέμηση του ρινοϊού που ευθύνεται για το κρυολόγημα και άλλες αναπνευστικές ιώσεις. Καλό είναι επίσης να γνωρίζετε πως το σκόρδο απελευθερώνει τη μάχιμη αλικίνη όταν κόβεται, γι' αυτό για καλύτερα αποτελέσματα, μαγειρέψτε ή καταναλώστε με όποιο τρόπο θέλετε, το σκόρδο 10 λεπτά, αφού θα το έχετε ψιλοκόψει.

Κρεμμύδι

Τα κρεμμύδια, περιέχουν και αυτά αλικίνη, όπως τα σκόρδα, και εκτός αυτής περιέχουν και την ουσία κερκετίνη, η οποία έχει την ιδιότητα να διασπά τα φλέγματα στη μύτη και το στήθος και την ίδια στιγμή να ενισχύει και την ανοσοποιητική δράση του οργανισμού. Επιπλέον, η πικάντικη γεύση του κρεμμυδιού, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος προκαλώντας εφίδρωση, η οποία, επίσης, βοηθά στην καταπολέμηση των λοιμώξεων το χειμώνα.

Η δε κατανάλωση ωμών κρεμμυδιών λίγες ώρες, μετά τα πρώτα συμπτώματα του κρυολογήματος, ενεργοποιεί ισχυρή ανοσοποιητική αντίδραση. Αν δεν σας αρέσουν τα κρεμμύδια, ένας εναλλακτικός τρόπος να επωφεληθείτε από αυτά είναι να βάλετε μισό κρεμμύδι στο δωμάτιο σας το βράδυ, όσο κοιμάστε, και αυτό θα καταφέρει να απορροφήσει μερικά από τα αιωρούμενα βακτήρια και δυνητικά θα ελαχιστοποιήσει τα συμπτώματα της ίωσης.

Πιπερόριζα

Η πικάντικη και ελαφρώς ξινή πιπερόριζα, μειώνει τα συμπτώματα του πυρετού, απαλύνει τον πονόλαιμο και προωθεί το βήχα που βοηθάει στην απομάκρυνση των φλεγμάτων από το αναπνευστικό σύστημα. Αντιφλεγμονώδη συστατικά που βρίσκονται στο τζίντζερ ενεργοποιούν την κυκλοφορία του αίματος και ανοίγουν τα ιγμόρεια. Η καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, σημαίνει περισσότερο οξυγόνο σε όλο το σώμα και έτσι, αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των τοξινών και των ιών που προκαλούν τις ασθένειες.

Το τζίντζερ, ακόμα, έχει δράση ενάντια στο στομαχόπονο, τη ναυτία και τους πονοκεφάλους. Το αφέψημα της πιπερόριζας, όταν νιώθετε τη γρίπη να σας ρίχνει στο κρεβάτι είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να βοηθήσετε το σώμα να ανακάμψει.

Πιπέρι καγιέν

Το πιπέρι καγιέν, όπως και όλη η οικογένεια των καυτερών πιπεριών, είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και βιοφλαβονοειδή, τα οποία ενισχύουν τη δράση του ανοσοποιητικού στην καταπολέμηση ιώσεων και κρυολογημάτων, αυξάνοντας την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους είναι υπεύθυνα

για την αποτοξίνωση των ιστών.

Το καγιέν, ακόμα, είναι πλούσιο σε βήτα καροτένιο και αντιοξειδωτικά, τα οποία επίσης ενισχύουν την ανοσοποιητική ασπίδα του οργανισμού. Ο δε, πικάντικος χαρακτήρας του πιπεριού ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος, προκαλώντας εφίδρωση η οποία επίσης διεγείρει την «αμυντική» δραστηριότητα. Έχετε, τέλος, υπόψη πως όσο πιο φρέσκο το πιπέρι τόσο πιο αποτελεσματικό, αλλά και τόσο πιο δυνατό, γι' αυτό να είστε προσεκτικοί με τις ποσότητες.

Κολοκύθι

Το κολοκύθι είναι καλή πηγή βιταμίνης C και καροτένιου, το οποίο καροτένιο, μπορεί και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου, προστατεύει τα μάτια και το δέρμα από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες και προστατεύει και την υγεία της καρδιάς.

Το δε άλφα-καροτένιο επιβραδύνει τη γήρανση, ενώ στην κολοκύθα θα βρείτε τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα αυτών των θρεπτικών στοιχείων.

Κατσαρό λάχανο

Όπως τα περισσότερα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, έτσι και το κατσαρό λάχανο είναι πλούσιο σε βιταμίνη E, η οποία είναι γνωστή για τη δράση της όσον αφορά την αυξημένη παραγωγή των B κυττάρων, τα οποία ουσιαστικά είναι τα λευκά αιμοσφαίρα που ειδικεύονται στην εξολόθρευση των βακτηρίων. Καταναλώστε το λάχανο είτε ωμό, είτε ελαφρώς μαγειρεμένο στον ατμό και θα λάβετε όλα τα οφέλη των θρεπτικών του στοιχείων.

Εσπεριδοειδή

Συμπεριλάβετε στη χειμερινή διατροφή σας λίγο λεμόνι και θα κάνετε μεγάλο καλό στον εαυτό σας και την προστασία του οργανισμού σας από ιούς και λοιμώξεις. Η πλούσια περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, που είναι το μεγάλο πλεονέκτημα όλων των εσπεριδοειδών, προφυλάσσει τον οργανισμό από τους ανεπιθύμητους εισβολείς και την αρνητική δράση αυτών στην υγεία σας.

Καταναλώνετε ιδανικά ολόκληρο το φρούτο, αλλιώς εναλλακτικά σε χυμό.

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι περιέχει αντιοξειδωτικά και, συγκεκριμένα, κατεχίνες, για τις οποίες, έρευνες έχουν δείξει την ισχυρή τους δράση απέναντι στη γρίπη και τις ιώσεις. Πίνετε ένα ζεστό πράσινο τσάι, όταν νιώθετε την υγεία σας σε κάμψη και θα βοηθήσετε αποτελεσματικά στη γρήγορη ανάρρωσή σας.

Σούπα μίσο

Η ασιατικής προέλευσης σούπα μίσο είναι ουσιαστικά μια εναλλακτική χορτόσουπα, η οποία έχει θεραπευτικές ιδιότητες και ενισχυτική δράση όσον αφορά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Το μίσο είναι τροφή πλούσια σε ένζυμα και υγιή βακτήρια που μάχονται τις λοιμώξεις και φροντίζουν για την υγεία των

κυττάρων. Συγκεκριμένα, η σούπα μίσο, φτιάχνεται με ένα κουταλάκι πάστας μίσο, διαλυμένο σε ένα μπουκάλι με ζεστό νερό. Καταναλώνετε τη σούπα κάθε φορά που παρατηρείτε τα πρώτα συμπτώματα κρυολογήματος και θα νιώσετε άμεσα καλύτερα και πιο δυνατοί.

Πηγή: clickatlife.gr