

5 τροφές που καταπολεμούν την γρίπη και το κρυολόγημα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θωρακίστε τον οργανισμό σας απέναντι στις ιώσεις με φυσικό και υγιεινό τρόπο

Το ότι η βιταμίνη C είναι η βιταμίνη "όπλο" απέναντι στο κρυολόγημα, είναι γνωστό. Εκτός όμως από τα πορτοκάλια και τα εσπεριδοειδή που είναι οι βασικές πηγές της, υπάρχουν και 5 άλλες τροφές που περιέχουν τα απαραίτητα συστατικά για να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας απέναντι στην γρίπη και τις σχετικές, εποχιακές ιώσεις.

- **Ωμέγα 3** σε λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός και ο τόνος. Έχει αποδειχθεί ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, μπορούν να καταπολεμήσουν το κρυολόγημα σε πολλές περιπτώσεις.
- **Ψευδάργυρος:** Μειώνει τη διάρκεια των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Έτσι, αν αρρωστήσετε, βάλτε στη διατροφή σας οστρακοειδή.
- **Προβιοτικά:** Μπορεί να τα γνωρίζουμε ως απαραίτητο ... συνοδευτικό της αντιβίωσης για να αποφύγουμε τις μυκητιάσεις, αλλά τα προβιοτικά έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο των λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού. Αρά, μην ξεχνάτε το γιαούρτι!
- **Μέλι:** Το τέλειο... αντιβηχικό. Δεν είναι τυχαία απαραίτητο συστατικό σε

παστίλες και σιρόπια.

- **Σκόρδο:** Εκτός από την πίεση και τη χοληστερίνη, βοηθά επίσης στην πρόληψη αλλά και την υποχώρηση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Κουράγιο... είναι θέμα υγείας.

Να θυμάστε γενικά ότι βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, είναι αυτά που δίνουν τα «όπλα» στον οργανισμό για αποκρούσει κάθε μικρόβιο και ιό. Αλλωστε, έχει αποδειχθεί ότι "είμαστε ότι τρώμε".

Πηγή: [news.gr](https://www.news.gr)