16 Ιανουαρίου 2017

Τροφές που πρέπει να τρως όταν είσαι άρρωστη – Για να γίνεις γρήγορα καλά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Διανύουμε μια περίοδο κατά την οποία οι ιώσεις βρίσκονται σε έξαρση.

Οι χαμηλές θερμοκρασίες, η πολυκοσμία, οι ασφυκτικές καθημερινές υποχρεώσεις σε συνδυασμό με τον κακό ύπνο, την κακή ψυχολογία και διατροφή μπορούν να πλήξουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Αποτέλεσμα; Συμπτώματα γρίπης. Πυρετός που μας εξαντλεί. Η «σοφή» φύση έχει το φάρμακο για όλα και με τα ευεργετικά της υλικά μπορεί να κάνει την ανάρρωση να έρθει πιο γρήγορα!

Αν διανύεις ένα διάστημα κατά το οποίο προσπαθείς να καταπολεμήσεις μια ίωση που σε έχει καταβάλλει δες ποιες τροφές θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις την κουραστική για τον οργανισμό σου κατάσταση.

1) Υγρά: Ζεστά ροφήματα, φυσικοί χυμοί: Δεν είναι μόνο οι στέρεες, βιταμινούχες τροφές που βοηθούν την κατάσταση όταν είσαι άρρωστη. Φρόντισε να ενυδατώνεις συνεχώς τον οργανισμό σου με ζεστά ροφήματα (να θυμάσαι ότι το

ginger και η μέντα επιδρούν ευεργετικά) και φυσικούς χυμούς: πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, χυμός από μήλο και χυμός από λεμόνι (ιδανικός συνδυασμός είναι ο χυμός λεμονιού με ζεστό νερό και μια κουταλιά μέλι).

2) Πρωτεΐνες: Οι πρωτεΐνες ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύουν τις άμυνες του οργανισμού. Τροφές με πρωτεΐνες των οποίων η πέψη μπορεί να γίνει εύκολα (όπως πχ βραστό κοτόπουλο, βραστό ψάρι,βραστό αυγό, γιαούρτι) μπορούν να ανακουφίσουν το στομάχι και να θωρακίσουν τον οργανισμό δίνοντάς του ενέργεια χωρίς να τον επιβαρύνουν.

3) Φλαβονοειδή: Είναι φυσικές, χημικές ενώσεις που φαίνεται ότι διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Περιέχονται σε πορτοκάλια, λεμόνια, γκρέιπφρουτ. Οι τροφές αυτές περιέχουν επίσης αντιοξειδωτικά, αντισηπτικά και αντιμικροβιακά συστατικά, απαραίτητα για την ανάρρωσή σου.

4) Σούπες, ζωμοί λαχανικών- κοτόπουλου: Οχι μόνο είναι εύπεπτες τροφές οι συγκεκριμένες αλλά είναι γεμάτες βιταμίνες. Είναι ευεργετικές όταν δεν έχεις όρεξη για να φας και βέβαια καταπραΰνουν τον λαιμό ιδίως όταν είναι σε χλιαρή θερμοκρασία.

5) Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες Β6 και Β12: Το εν λόγω σύμπλεγμα βιταμινών περιέχεται σε κυρίως ψάρια, δημητριακά, πατάτες, σπανάκι και κοτόπουλο. Μπορούν να φανούν«θαυματουργά» για τον οργανισμό όταν βρίσκεται σε φάση ανάρρωσης.

ΝΑΝΣΥ ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Πηγή:bovary.gr