

Κορωνοϊός: Πρακτικές συμβουλές ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Τις τελευταίες μέρες μικροί και μεγάλοι **#Μένουμε_Σπίτι** για να προστατεύουμε εμάς και τους γύρω μας από τον κορωνοϊό. Είναι όμως αυτό αρκετό; Ασφαλώς ο περιορισμός των επαφών μας στο ελάχιστον, θα περιορίσει την εξάπλωση του ιού, ταυτόχρονα όμως, πρέπει να φροντίσουμε για την ατομική μας υγιεινή και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, κάτι το οποίο θα πετύχουμε μέσα από μία ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή..

Γενικότερα αλλά και ειδικότερα αυτήν την περίοδο δεν πρέπει να υπάρχουν ελλείψεις στη διατροφή μας. Δεν πρέπει να μας λείπει κανένα θρεπτικό συστατικό γιατί όλα στον οργανισμό έχουν τον ρόλο τους, όλα λειτουργούν για ένα υγιές ανοσοποιητικό. Οι ειδικοί συμφωνούν ότι το βασικό κλειδί για μια υγιεινή διατροφή είναι η ποικιλία και το μέτρο. Αυτό σημαίνει, ότι επιλέγοντας τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες τροφών, χωρίς να υπάρχουν υπερβολές στις ποσότητες και λαμβάνοντας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός καθημερινά, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος και ο διαβήτης. Επιπλέον, υιοθετώντας πιο υγιεινές συνήθειες μπορείτε να αυξήσετε την ενέργειά σας, να ακονίσετε τη μνήμη σας, να βελτιώσετε τη διάθεσή σας και να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

Τα κύρια θρεπτικά στοιχεία που πρέπει να λαμβάνει ο οργανισμός μας είναι οι πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες, ανόργανα άλατα και λίπη. Όμως, το τελευταίο διάστημα γίνεται λόγος για τα αντιοξειδωτικά, με κορυφαία τη βιταμίνη C, η οποία και βοηθάει πραγματικά στην παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων που βοηθούν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν εκατοντάδες **αντιοξειδωτικά** που βρίσκονται κυρίως στα **φρούτα και τα λαχανικά** με βαθύ **κόκκινο, κίτρινο/πορτοκαλί, πράσινο ή μπλε/μωβ χρώμα**. Πέρα από τα φρούτα και λαχανικά άλλες πλούσιες πηγές αντιοξειδωτικών είναι οι ξηροί καρποί, σπόροι, σαρδέλες, ο σολομός, τα αυγά, μανιτάρια, το γάλα, σκύωτι και τα δημητριακά.

Καθημερινά επιλέγω να καταναλώνω φρούτα και λαχανικά σύμφωνα με τον κανόνα των πέντε μερίδων της ημέρας, άρα τρώω τουλάχιστον τρία φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Αυτή την εποχή υπάρχει το πορτοκάλι, το μανταρίνι, το ακτινίδιο, γκρειφρουτ, το ρόδι κ.α. Παράλληλα από τα λαχανικά προτιμάμε τα σκούρα πράσινα όπως το μπρόκολο, κέιλ, σπανάκι, αλλά και το κουνουπίδι και άλλα χόρτα της εποχής. Καλό είναι να προτιμούμε το σκόρδο και το κρεμμύδι μέσα σε ένα πιάτο γιατί έχουν αντιβακτηριακή και αντιϊκή δράση.

Τα διαφορετικά χρώματα των φρούτων και των λαχανικών αντικατοπτρίζουν τη θρεπτική τους σύσταση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι ειδικοί συμβουλεύουν το πιάτο σας να έχει πολλά χρώματα. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο να ικανοποιείτε τις διατροφικές ανάγκες και απαιτήσεις σας, και να έχετε κατά νου ότι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι το πιο σημαντικό στοιχείο ώστε να μπορέσετε να καταπολεμάτε τις διάφορες ασθένειες.

Καθηγήτρια

Οικιακής Οικονομίας

Ισαβέλλα Φωτίου