

Πως ενισχύουμε το ανοσοποιητικό μας μέσω της καθημερινής μας διατροφής

Η ορθή διατροφή η συχνή σωματική άσκηση και ο υγιεινός τρόπος ζωής ήταν πάντα σημαντικά για τη ζωή μας. Όμως τώρα επιβάλλονται και αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για να είμαστε και να μείνουμε υγιείς, να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα και να προστατέψουμε τον εαυτό μας μέσα στην πανδημία.

Οι ειδικοί λοιπόν μας προτείνουν:

Πρέπει καθημερινά να καταναλώνουμε **5 μερίδες φρούτα και λαχανικά**. Αυτό γίνεται εύκολα αν συνοδεύσετε το φαγητό σας με σαλατικά και φάτε και 2-3 φρούτα καθημερινά.

Αντιοξειδωτικά Συστατικά

Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε **Αντιοξειδωτικά Συστατικά** όπως είναι η **Βιταμίνη Γ**, το σελήνιο, οι πολυφαινόλες κ.ά. αποτελούν ισχυρούς συμμάχους στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Τροφές πλούσιες σε **Βιτ. Γ** είναι όλα τα εσπεριδοειδή, οι φράουλες τα ακτινίδια τα μούρα, οι πιπεριές κ.ά. Τροφές πλούσιες σε **σελήνιο** είναι τα brazil nuts, οι σαρδέλλες, ο τόνος, το χοιρινό και το βοδινό κρέας. Τροφές πλούσιες σε **πολυφαινόλες** είναι τα μήλα, το πράσινο τοάι, τα σταφύλια κ.ά.

Πρέπει να μείνουμε Υγιείς - Είναι στο χέρι μας

Φάτε όσο πιο **φρέσκα τρόφιμα** γίνεται. Σημειώνουμε ότι τα κατεψυγμένα λαχανικά διατηρούν όλες τους τις βιταμίνες.

Η βρώμη, είναι πλούσια σε **β-γλυκάνη**, που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και η οποία μπορεί να καταναλωθεί για πρόγευμα ή δείπνο με γάλα ή γιαούρτι ή να προστεθεί σε διάφορα smoothies.



Προσπαθήστε να μην τοιμπολογάτε άσκοπα και να διατηρήσετε ένα πρόγραμμα διατροφής με μικρά και συχνά γεύματα.



Προβιοτικά

Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε **προβιοτικά** όπως το άπαχο αιγινό κεφίρ ή το αϊράνι, το χωριάτικο γιαούρτι ενισχύουν το ανοσοποιητικό μέσω των ωφέλιμων βακτηρίων που περιέχουν.

Ω-3 Λιπαρά Οξέα

Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε Ω-3 **Λιπαρά Οξέα** π.χ. λιπαρά ψάρια όπως σαρδέλλες, σκουμπρί, σολομός, φαγκρί, λαβράκι) και ξηροί καρποί και σπόροι βοηθούν στην τόνωση του οργανισμού, στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς και βελτιώνουν τη διάθεση.

Βιταμίνη Δ

Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε **βιτ. Δ** π.χ. λιπαρά ψάρια, κρόκος αυγού, γάλα φαίνεται να βοηθούν στην καταπολέμηση των ιώσεων. Μία μελέτη του 2017 (με δείγμα 11.000 ανθρώπων) έδειξε ότι η καθημερινή πρόσληψη 800 IU (διεθνών μονάδων) **βιταμίνης Δ** μειώνει τις πιθανότητες προσβολής από αναπνευστική ιωση κατά 50%.

Βότανα

Διάφορα βότανα που φαίνεται να έχουν ευεργετική δράση είναι το **φασκόμηλο** που θεωρείται το **‘βότανο της μακροζωίας’**, το **τσάι του βουνού** και το **πράσινο τσάι** που βοηθούν στην αντιμετώπιση των ιώσεων και των κρυολογημάτων.



Πρέπει να μείνουμε Υγιείς - Είναι στο χέρι μας

Γενικές Οδηγίες

Πιείτε **8 ποτήρια νερό**. Ενυδατώνετε επαρκώς με τουλάχιστον 2 με 2 ½ λίτρα υγρά ημερησίως κατά προτίμηση σε χλιαρή θερμοκρασία, όχι παγωμένα.

Μειώστε τη ζάχαρη, παχαίνει και βυθίζει το ανοσοποιητικό σε λήθαργο.

Αποφύγετε τα αναψυκτικά και τους χυμούς με την πολλή ζάχαρη.

Φτιάξτε φρέσκους χυμούς στο σπίτι.

Μειώστε το αλκοολ.

Ασκηθείτε όσο πιο πολύ μπορείτε.

Φάτε όσπρια 2-3 φορές την εβδομάδα και αφαιρέστε το λίπος από το κρέας και το κοτόπουλο πριν ψηθεί.

κ. **Ελίζα Μαρκίδου - MSc RD** , **BSc Βιολογίας Συντονίστρια Διατροφής Υπουργείου Υγείας**