

Ανοσοποιητικό σύστημα και διατροφή

2011-04-18 19:28:40

Ο χειμώνας αποτελεί περίοδο ιδιαίτερης πρόκλησης για την υγεία μας, καθώς τότε έχουμε κυρίως **έξαρση** κρουσμάτων γρίπης και κρυολογήματος. Σημαντικό, λοιπόν, πρώτο βήμα και μέτρο ασπίδας απέναντι σε κάθε μορφή γρίπης ή κρυολογήματος, αποτελεί η ενίσχυση του οργανισμού μας, με σύμμαχο τη **σωστή και ισορροπημένη διατροφή**.

Θαυματοουργά σκευάσματα και τρόφιμα μπορεί να μην υφίστανται, υπάρχουν όμως βασικοί κανόνες διατροφής και συνδυασμοί τροφίμων, που περιέχουν θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) που προάγουν, ενισχύουν και θωρακίζουν τον οργανισμό και συγκεκριμένα το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Βιταμίνη Α: Η βιταμίνη αυτή, καθώς επίσης και η πρόδρομη μορφή της, το β-καροτένιο, συμβάλλουν στην ανάπτυξη και σωστή λειτουργία των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος. Βιταμίνη Α βρίσκουμε στα ζωικά τρόφιμα, όπως τα εντόσθια, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, ενώ το β-καροτένιο βρίσκεται στις γλυκοπατάτες, το σπανάκι και τα βερίκοκα.

Βιταμίνη C: Η βιταμίνη αυτή είναι πολύ σημαντική για το ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς βοηθά στην παραγωγή επαρκών ποσοτήτων ιντερφερόνης, μιας πρωτεΐνης με βασικό ρόλο την παρεμπόδιση και τον πολλαπλασιασμό των ιών. Ακόμη, βοηθά στην σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού, συμβάλλοντας στην απόκριση και τον συντονισμό των κυττάρων αυτού. Βρίσκεται κυρίως στα εσπεριδοειδή, στο πορτοκάλι, στο λεμόνι, στο γκρέιπφρουτ, στις φράουλες, στο καρπούζι αλλά και σε λαχανικά όπως το κουνουπίδι, το μπρόκολο και το σέλινο.

Ψευδάργυρος: Αποτελεί ιχνοστοιχείο, που συμβάλλει στη σωστή λειτουργία των Τ-λεμφοκυττάρων, στην αποκατάσταση των πληγών και στη σωστή εξέλιξη και ανάπτυξη του εμβρύου. Το βρίσκουμε κυρίως στο κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια.

Σελήνιο: Ισχυρό αντιοξειδωτικό, βοηθά στη προστασία ενάντια στην καταστροφική δράση των ελευθέρων ριζών, συμβάλλοντας έτσι στην προστασία των κυττάρων από την πρόωρη φθορά. Απαντάται κυρίως στα ψάρια, τα πουλερικά και τους ξηρούς καρπούς.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε βέβαια, πως πέρα από την θωράκιση του οργανισμού μας με σωστή και **ισορροπημένη διατροφή**, σημαντικό ρόλο στην αποφυγή εμφάνισης των συμπτωμάτων γρίπης και κρυολογήματος, παίζει και η τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής.

Έτσι λοιπόν, θα πρέπει να πλένουμε και να απολυμαίνουμε τα χέρια μας κάθε φορά που ερχόμαστε σε επαφή με επιφάνειες που φιλοξενούν πληθώρα παθογόνων οργανισμών. Πρέπει να αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπο, το στόμα και τα μάτια μας, χωρίς να έχουμε πλύνει σωστά τα χέρια μας, καθώς επίσης να αποφεύγουμε όσο το δυνατόν γίνεται τους ασφυκτικά κλειστούς χώρους, καθώς η συσσώρευση μικροβίων είναι μεγαλύτερη σε κλειστούς χώρους, απ' ό τι είναι σε ανοιχτούς.

Πηγή: www.mednutrition.gr