



ΘΕΜΑ: <<ΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ>>

Για την για την ενίσχυση της ανοσίας και την πρόληψη των λοιμώξεων η καλύτερη επένδυση είναι διατροφική, καθώς η έλλειψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών εμποδίζει το ανοσοποιητικό σύστημα να φτάσει στο μέγιστο της απόδοσής του και το καθιστά επιρρεπές σε ιώσεις, πόσο μάλλον και στον κοροναϊό COVID-19.

Το ανοσοποιητικό σύστημα δεν μπορεί να φτάσει στο μέγιστο της απόδοσής του:

- όταν το άτομο υποσιτίζεται ακολουθώντας υποθερμιδικές δίαιτες κάτω των 1.200 θερμίδων, άλλα ούτε
- όταν υπερκαταναλώνει θερμίδες και κορεσμένες λιπαρές ουσίες, οι οποίες καθιστούν τον οργανισμό ευπαθή λοιμώξεις.

Για τον περιορισμό των ασθενειών απαραίτητες είναι προς ένταξη στο διαιτολόγιο μας, **πέντε μερίδες** φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε βιταμίνες C και E και β-καροτένιο, τη μέρα. Αναλυτικότερα:

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C	
εσπεριδοειδή	Πιπεριές
ακτινίδια	λάχανο
φράουλες, μάνγκο	κουνουπίδι
μούρα, βατόμουρα	ντομάτες
μαϊντανός	σπανάκι
ροδάκινα	μπρόκολο

Τροφές πλούσιες σε Β-καροτένιο	
βερίκοκα	καρότα
πεπόνια	σπανάκι
μάνγκο	μαρούλι
γλυκοπατάτες	ντομάτες
μπρόκολο	χόρτα

Τροφές πλούσιες σε Ψευδάργυρο	
κρέας	συκώτι
όσπρια	Θαλασσινά
μη αποφλοιωμένα δημητριακά	οστρακοειδή
μαγιά μπύρας	ψάρια
μανιτάρια	ξηροί καρποί
σύκα	σπόροι
μπανάνες	κρόκος αυγών

Τροφές κατά των κρυολογημάτων και των ιώσεων	
<p>Κοτόσουπα με λαχανικά (πιπεριά, καρότο, κολοκύθι, κρεμμύδι, σκόρδο) και αυγολέμονο.</p> <p>Περιέχει κυστεΐνη που βοηθάει στην υγροποίηση και απομάκρυνση της βλέννας από τη μύτη και τους πνεύμονες.</p>	<p>Μέλι (ανακουφίζει από το κρυολόγημα). Επί κρυολογήματος κατανάλωση 3 κουταλιές της σούπας μελιού/ τη μέρα.</p> <p>Μειώνει τη διάρκεια του κρυολογήματος κατά 2 ημέρες.</p>
<p>Άπαχες πρωτεΐνες: κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, μοσχάρι (αμινοξέα για χτίσιμο συστατικών του ανοσοποιητικού συστήματος).</p>	<p>Σκόρδο (για ανάρρωση 1 σκελίδα τη μέρα) Με αλλισίνη. Έντονη αντιμικροβιακή δράση, Διέγερσης παραγωγής λευκοκυττάρων.</p>
<p>Τζίντζερ/πιπερόριζα (αντιμετώπιση έντονου βήχα, αντιπυρετικό).</p>	<p>Καυτερές τροφές (καυτ.πιπεριά, τσίλι, κρεμμύδι).</p>
<p>Μανιτάρια (θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα).</p>	<p>Χαμομήλι (περιέχει φλαβονοειδή)</p>
<p>Γιαούρτι (τα προβιοτικά του μειώνουν: το κρυολόγημα κατά 2 ημέρες και την ένταση των πονοκεφάλων και του βήχα).</p>	<p>Πράσινο τσάι με πολυφαινόλες, κατεχίνες (καταπολεμά τον ιό της γρίπης)</p>