



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 10/02/2026
Α.Α.: 234

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: <<ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ>>

Κατά την διάρκεια της χειμερινής περιόδου, όπου επικρατεί έξαρση αναπνευστικών λοιμώξεων, για την καλύτερη άμυνα του οργανισμού μας είναι απαραίτητο να εμπλουτίσουμε την διατροφή μας με τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, ώστε να επιτύχουμε:

- Ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος,
- ενίσχυση της ανοσίας μας απέναντι στις λοιμώξεις και
- πρόληψη νόσησης.

Είναι αποδεδειγμένο, ότι η έλλειψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και βιταμινών στέκεται εμπόδιο στο να φτάσει στο μέγιστο της απόδοσής του το ανοσοποιητικό μας σύστημα, με αποτέλεσμα να καθίσταται αρκετά επιρρεπές σε ιώσεις.

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

- όταν υποσιτιζόμαστε ακολουθώντας υποθερμιδικές δίαιτες κάτω των 1.200 θερμίδων, άλλα και
- όταν λαμβάνουμε υπεράριθμες θερμίδες, άνω του αποδεκτού, συστηματικά και
- όταν υπερκαταναλώνουμε κορεσμένες λιπαρές ουσίες, με την κατανάλωση των οποίων ο οργανισμός μας γίνεται ευπαθής σε λοιμώξεις.

Με στόχο λοιπόν, την πρόληψη των λοιμώξεων και για την ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού μας, είναι απαραίτητο να εντάξουμε καθημερινά, στο κύριο διαιτολόγιό μας, **πέντε μερίδες** φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε βιταμίνες C και E, β-καροτένιο και ψευδάργυρο.

Αναλυτικότερα:

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C

εσπεριδοειδή	πιπεριές
ακτινίδια	λάχανο
φράουλες	κουνουπίδι
μούρα	ντομάτες
μαϊντανός	σπανάκι
ροδάκινα	μπρόκολο
μάνγκο	βατόμουρα

Φυτικές τροφές πλούσιες σε βιταμίνη E

Ξηροί καρποί & Σπόροι:

ηλιόσποροι,
αμύγδαλα,
φουντούκια,
φιστίκια,
φιστίκια Βραζιλίας,
στραγάλια,
κουκουνάρια,
φιστίκια Αιγίνης,
φιστίκια Πεκάν,
κάσιους

Φυτικά Έλαια:

αγνό παρθένο ελαιόλαδο,
σιτέλαιο,
φουντουκέλαιο,
ηλιέλαιο,
σησαμέλαιο,
αμυγδαλέλαιο,
βαμβακέλαιο,
λάδι Safflower,
ρυζέλαιο,
σταφυλέλαιο

Φρούτα:

αβοκάντο,
μάνγκο,
βατόμουρα,
μαύρη σταφίδα,
κράνα,
ελιές,
βερίκοκα,
σμέουρα,
ακτινίδια

Λαχανικά:

κόκκινη πιπεριά γλυκιά (ωμή),
γογγύλια / βολβοί (ωμοί),
παντζαρόφυλλα (μαγειρεμένα),
κίτρινη κολοκύθα (μαγειρεμένη),
σπανάκι (ωμό),
μπρόκολο,
σέσκουλο (ωμό),
λαχανίδα (ωμή),
σπαράγγια (φρέσκα, μαγειρεμένα, όχι κονσέρβας)

Ζωικές τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Ε

σολομός Ατλαντικού	πέστροφα
χήνα	καραβίδα
σαλιγκάρια	αυγά ψαριού
αστακός	ξηρός μπακαλιάρος
χταπόδι	

Τροφές πλούσιες σε Ψευδάργυρο

κόκκινο κρέας:	Θαλασσινά / οστρακοειδή:
μοσχάρι, αρνί	στρείδια, μύδια, αστακός και καβούρι
κοτόπουλο	συκώτι
μη αποφλοιωμένα δημητριακά: Καφέ ρύζι (καστανό): Μη αποφλοιωμένο, Νιφάδες βρώμης ολόκληρες, κουάκερ. Κριθαρένια παξιμάδια ολικής άλεσης. Προϊόντα σίκαλης ολικής άλεσης. Νιφάδες φαγόπυρου, δημητριακά φαγόπυρου. Σιτάρι Ολικής άλεσης και προϊόντα του, πλιγούρι. Μούσλι (Muesli), Χωρίς προσθήκη ζάχαρης	ξηροί καρποί: Κουκουνάρια , κάσιους, αμύγδαλα, Καρύδια, Φιστίκια (Αιγίνης & Αράπικα),
μαγιά μπύρας	ψάρια
μανιτάρια	γιαούρτι
σύκα	τυρί
Μαύρη σοκολάτα (70-85% κακάο)	κρόκος αυγών
όσπρια: ρεβίθια, φακές	σπόροι: κολοκυθόσποροι (πασατέμπος)
μπανάνες	

Τροφές πλούσιες σε Β-καροτένιο

βερίκοκα	καρότα
πεπόνια	σπανάκι
μάνγκο	μαρούλι
γλυκοπατάτες	ντομάτες
μπρόκολο	χόρτα
αρακάς μαγειρεμένος	κείλ (λαχανίδα)
λάχανο	κόκκινες και κίτρινες πιπεριές

απορροφώνται καλύτερα όταν καταναλώνονται με λίπος (π.χ. ελαιόλαδο)

Τροφές πλούσιες σε Σελήνιο

Βραζιλιάνικα καρύδια	ψάρια
κρέας	αυγά

Τροφές πλούσιες σε Σίδηρο

Κόκκινο κρέας, πουλερικά	όσπρια
σπανάκι	μελάσα
κινόα	μαύρη σοκολάτα

Τροφές πλούσιες σε Χαλκό

Ξηροί καρποί	Όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, φακές)
Εντόσθια (συκώτι μοσχαρίσιο, νεφρά)	κακάο
δημητριακά ολικής άλεσης	σπόροι
οστρακοειδή (στρείδια)	θαλασσινά

Τροφές για γρήγορη ανάρρωση από κρυολογήματα και ιώσεις

Κοτόσουπα με λαχανικά (πιπεριά, καρότο, κολοκύθι, κρεμμύδι, σκόρδο) και αυγολέμονο. Περιέχει κυστεΐνη που βοηθάει στην υγροποίηση και απομάκρυνση της βλέννας από τη μύτη και τους πνεύμονες.	Μέλι (ανακουφίζει από το κρυολόγημα). Επί κρυολογήματος κατανάλωση 3 κουταλιές της σούπας μελιού/ τη μέρα. Μειώνει τη διάρκεια του κρυολογήματος κατά 2 ημέρες.
Άπαχες πρωτεΐνες κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, μοσχάρι (αμινοξέα για χτίσιμο συστατικών του ανοσοποιητικού συστήματος).	Σκόρδο (για ανάρρωση 1 σκελίδα τη μέρα) Με αλλισίνη. Έντονη αντιμικροβιακή δράση, Διέγερσης παραγωγής λευκοκυττάρων.
Τζίντζερ/πιπερόριζα (αντιμετώπιση έντονου βήχα, αντιπυρετικό).	Καυτερές τροφές (καυτερή πιπεριά, τσίλι, κρεμμύδι).
Μανιτάρια (θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα).	Χαμομήλι (περιέχει φλαβονοειδή).
Γιαούρτι (τα προβιοτικά του μειώνουν: το κρυολόγημα κατά 2 ημέρες και την ένταση των πονοκεφάλων και του βήχα).	Κεφίρ Πλούσιο σε προβιοτικά, βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος μέσω του εντέρου, όπως και το γιαούρτι.
Τζίντζερ καταπολεμά ναυτία και πονοκέφαλο.	Πράσινο τσάι με πολυφαινόλες, κατεχίνες (καταπολεμά τον ιό της γρίπης).
Λαχανικά & Ριζώματα Καρότα, παντζάρια, γλυκοπατάτες και φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι) παρέχουν βιταμίνες Α, C και Ε.	Ξηροί Καρποί & Ψάρια Αμύγδαλα και λιπαρά ψάρια (πλούσια σε σελήνιο και ω-3 λιπαρά οξέα) βοηθούν στην παραγωγή κυττάρων που καταπολεμούν τις ιώσεις.

Άφθονα υγρά: Νερό, Τσάι με μέλι ή λεμόνι και Ζωμοί για την αποφυγή αφυδάτωσης, λόγω πυρετού και εφίδρωσης. Ανακουφίζουν τον πονοκέφαλο και τον πονόλαιμο, παρέχουν θρεπτικά συστατικά για την αντιμετώπιση της εξάντλησης και της αδυναμίας που συνοδεύουν τη λοίμωξη.	Φρούτα με Βιταμίνη C Η βιταμίνη C βοηθά στη μείωση αυτής της βλάβης και στην επιτάχυνση της ανάκαμψης. Τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά Για την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών που παράγονται κατά τη διάρκεια της ασθένειας. Συμβάλλουν στην ταχύτερη ανάκαμψη από τη νόσηση. (μπλε μούρα, σπανάκι, καρότα και καρύδια).
---	--

Τροφές προς αποφυγή	
Τσιπς/πατατάκια	πίτσα
μπισκότα	τηγανητά φαγητά
συσκευασμένα σνακ	βούτυρο
έτοιμα γεύματα επεξεργασμένα	καφέ με καφεΐνη
τρόφιμα πλούσια σε αλάτι	ενεργειακά ποτά
τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη	αλκοολούχα ποτά
λιπαρά φαγητά	τροφές με πολύ λακτόζη
λιπαρά τυριά	έτοιμες κρέμες
σκληρές/τραγανές τροφές	πικάντικα φαγητά
Τρόφιμα με πολλά μπαχαρικά	πιπέρι
κράκερ	παξιμάδια ξερά
γλυκά	παγωτά
αναψυκτικά	σοκολάτες
συσκευασμένοι χυμοί	βαριά για το στομάχι φαγητά

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τρόφιμα. Αν όμως ασχολούμαστε συστηματικά με το μαγείρεμα ή με το χειρισμό τροφίμων τότε πλένουμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βγούμε από το αποχωρητήριο
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα

Γιατί:

Αν και τα περισσότερα μικροβιοκτόνα που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνα μικροοργανισμοί οι οποίοι αρθρώνουν στα έδαφος, στο νερό, στο ζώο και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια σε ποτάμια, πηγά, κρηνιά ή στατικές μηχανές, στο κούτσυ, στις επιφάνειες, την επιφάνεια των τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφιογενή νοσήματα.



Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχίρινα ή σανίδες τεμαχισμού για τα κρέατα και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή με άλλων και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί:

Τα κρέατα και άλλα ζωικά προϊόντα, καθώς και οι πουλερικά και τα θαλασσινά, καθώς και οι ζωικοί τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταβιβάζονται σε άλλα τρόφιμα ή φαγητά κατά τη διάρκεια της παρασκευής, του μαγειρέματος, της συντήρησης ή της αποθήκευσης.



Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά τα φαγητά, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αυγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όσον αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε χρησιμοποιούμε θερμόμετρο
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε

Γιατί:

Το καλό μαγείρεμα σφύραει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μάλιστα είναι άραγε ότι το μαγείρεμα ενός φαγητού στη θερμοκρασία των 70°C αποτελεί διαβεβαίωση ότι το φαγητό αυτό είναι ασφαλές. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κρέατες, από κρέατα σε μέλινα και μεγάλης μόδας κρέατος ή γαλακτοκομικά, όπως γάλα από τις αγελάδες.



Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέση φαγητό ή τρόφιμα (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C)
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερο από 60°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί)
- ✓ Δεν διατηρούμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου

Γιατί:

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματά. Όμως υπάρχουν και κάποιοι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.



Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες εξυγίανσης, όπως το παστεριωμένο γάλα για παραδοχή
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και, ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί:

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένης του νερού στο οποίο μπορεί να έχουν αναμειχθεί μικροοργανισμοί, αποτελούν με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Ταξίδια όπως μπορεί να συμβούν στην κατάσταση σε τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές, όπως τα τραυματισμένα φρούτα για παράδειγμα, ή οι τρόφιμα που έχουν αναμειχθεί με νερό. Ο κίνδυνος που έχουν αναμειχθεί με νερό να μολυνθεί με κάποιοι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί με την παρασκευή επηρεάζει το καλό πιάσμα ή την ασφάλειά τους.



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
Μεσογειακό Κέντρο Καταπολέμησης Συνενδημιτοσύνων

Γνώση = Προφύλαξη