



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα αρ.29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882
Email: irini.halatsi@halandri.gr

Α/Α: 68
13.10.2016

ΘΕΜΑ: << ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΣΠΙΔΕΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΙΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΩΝ >>



VS



Η φύση μας χαρίζει τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά οι οποίες μπορούν να ενταχθούν σε μια καθημερινή ισορροπημένη διατροφή και να βοηθήσουν στην πρόληψη των λοιμώξεων. Για την για την ενίσχυση της ανοσίας 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.

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:

Βιταμίνη C, η προστατευτική :

Χάρη στην προστατευτική της δράση κατά των κρυολογημάτων, η βιταμίνη C βρίσκεται στην κορυφή των στοιχείων με αντιϊκές ιδιότητες, συντελώντας στην αυξημένη παραγωγή αντισωμάτων, λευκοκυττάρων και επαρκών επιπέδων

ιντερφερόνων, τα οποία δρουν ενεργά στη παρεμπόδιση πολλαπλασιασμού των ιών στον ανθρώπινο οργανισμό.

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

B-καροτένιο, το ισχυρό αντιοξειδωτικό - προβιταμίνη A:

Παράλληλα με τις αντιγηραντικές και αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, το μικροθρεπτικό αυτό συστατικό συντελεί στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος και προστατεύει από λοιμώξεις. Δρώντας συνεργατικά με την προαναφερόμενη βιταμίνη C, αλλά και τη βιταμίνη E καθώς και το μεταλλικό σελήνιο, συχνά αποτρέπει τη νόσηση, αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού όχι μόνο προς τις ιώσεις αλλά και προς χρόνιες νόσους, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη μακροζωία του ατόμου.

Λόγω της δράσης του ως πρόδρομος της βιταμίνης A και της συνεργίας του στην παραγωγή της, το B-καροτένιο, συντελεί στην ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος, δυναμώνει τα μάτια και βελτιστοποιεί την δερματική κατάσταση. Για παράδειγμα μπορεί να μειώνει τις επιπτώσεις που επιφέρουν σοβαρές καταστάσεις κακής υγείας όπως είναι οι καρδιοπάθειες και το πεσμένο ανοσοποιητικό σύστημα. ο καταρράκτης των ματιών. Τέλος με την αντιοξειδωτική του δράση και την περιεκτικότητα του σε φλαβονοειδή μπορεί να βοηθήσει για την προστασία κατά του καρκίνου και την πρόληψη των εγκεφαλικών επεισοδίων, του καταρράκτη των ματιών και την ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, καθώς απορροφά τις ελεύθερες ρίζες, πριν προκληθούν οφθαλμικές βλάβες.

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

Όμως η απορρόφηση του Β-καροτένιου, από τον οργανισμό μειώνεται με τη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, καπνού (τσιγάρων), φαρμακευτικών αγωγών κατά της δυσλιπιδαιμίας, αντισυλληπτικών φαρμάκων και αγωγής με το φάρμακο μεθοτρεξάτη (για τη θεραπεία της αρθρίτιδας, της ψωρίασης και του καρκίνου). Για το λόγο αυτό θα πρέπει να συνδυάζεται τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Ε, ψευδάργυρο και σελήνιο, ώστε να απορροφηθεί σε μεγαλύτερη ποσότητα από τον οργανισμό. Προσοχή στα συμπληρώματα β-καροτένιου, δύναται να δράσουν βλαπτικά προς την υγεία των καπνιστών, οπότε πριν την έναρξη διατροφικών συμπληρωμάτων, πάντα χρειάζεται ιατρική καθοδήγηση.

Ψευδάργυρος:

Ο Ψευδάργυρος αποτελεί πολύ σημαντικό θρεπτικό συστατικό για την αντιμετώπιση του κρουρολογήματος λόγω της ιδιότητας του να ενισχύει την παραγωγή των Τ-λεμφοκυττάρων.

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

Ρόφημα από τζίντζερ

Όπως προαναφέρεται στον ανωτέρω πίνακα το τζίντζερ έχει αντιπυρετικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες για αυτό συνίσταται σε περίπτωση νόσησης από κρύωμα ή γρίπη.

Σε μία κούπα καυτό νερό προσθέστε δύο κουταλάκια του γλυκού φρέσκο τζίντζερ σε σκόνη (ή τριμμένο) και αφήστε το για πέντε με δέκα λεπτά. Ανακατέψτε καλά ή σουρώστε και καταναλώστε το καυτό. Για κάτι πιο δροσερό, δοκιμάστε ένα shake με γιαούρτι, τζίντζερ και φράουλες.

Ανακατέψτε στο μπλέντερ 150γρ. γιαούρτι, 10γρ. τζίντζερ, 8-10 φράουλες (ή 80γρ. μαρμελάδα) και 100ml φρέσκο γάλα. Για περισσότερη γεύση, αν θέλετε προσθέστε και λίγο σιρόπι φράουλας.

Τροφές κατά των κρυολογημάτων	
<p>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.</p>	<p>Μέλι (ανακουφίζει από το κρυολόγημα). Επί κρυολογήματος κατανάλωση 3 κουταλιές της σούπας μελιού/ τη μέρα. Μειώνει τη διάρκεια του κρυολογήματος κατά 2 ημέρες.</p>
<p>Σκόρδο (για ανάρρωση 1 σκελίδα τη μέρα) Με αλλισίνη. Έντονη αντιμικροβιακή δράση, Διέγερσης παραγωγής λευκοκυττάρων.</p>	<p>Άπαχες πρωτεΐνες: κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, μοσχάρι (αμινοξέα για χτίσιμο συστατικών του ανοσοποιητικού συστήματος).</p>
<p>Τζίντζερ/πιπερόριζα (αντιμετώπιση έντονου βήχα, αντιπυρετικό).</p>	<p>Καυτερές τροφές (καυτ.πιπεριά, τσίλι, κρεμμύδι).</p>
<p>Τροφές με βιταμίνη C (αντιϊκές ιδιότητες)</p>	<p>Μανιτάρια (θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα).</p>
<p>Πράσινο τσάι με πολυφαινόλες, κατεχίνες (καταπολεμά τον ιό της γρίπης).</p>	<p>Γιαούρτι (τα προβιοτικά του μειώνουν: το κρυολόγημα κατά 2 ημέρες και την ένταση των πονοκεφάλων και του βήχα).</p>
<p>Χαμομήλι (περιέχει φλαβονοειδή).</p>	<p>Τροφές με ψευδάργυρο (καταπολέμηση βακτηρίων και ιών).</p>

