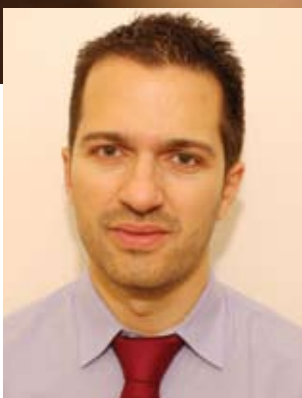


Σωστή και υγιεινή διατροφή: η απάντηση στις εποχιακές ιώσεις και ηλιομώξεις



Από τον

Θεόδωρο Κουτράκο, MmedSci,
Κλινικό Διαιτολόγο Διατροφολόγο,
ΙΑτρικού Κέντρου Αθηνών

Η κατάσταση του οργανισμού μας εξαρτάται άμεσα από **το ανοσοποιητικό μας σύστημα**. Ο ανθρώπινος οργανισμός φθείρεται καθημερινά από πλήθος στρεσογόνων και λοιμογόνων παραγόντων, τοξινών και βέβαια της επίδρασης της βιολογικής γήρανης. **Η ποιότητα της άμυνάς μας καθορίζεται και σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα της διατροφής μας**, γεγονός το οποίο κρίνεται ακόμη πιο αναγκαίο στις χειμωνιάτικες ημέρες που λόγω κρύου ο οργανισμός μας είναι και πιο ευάλωτος.

Ποιες τροφές και με ποιους συνδυασμούς, όμως μπορούν να μας προφυλάξουν αλλά και να φορτίσουν τον οργανισμό με την απαραίτητη ενέργεια; Με ποιους τρόπους μπορούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα, τη σύσταση της τροφής αλλά ταυτόχρονα, να διασφαλίσουμε ότι επιτυγχάνουμε και την απαραίτητη ενεργειακή πρόσληψη?

Παρακάτω παραθέτουμε κάποιες απλές και χρηστικές ιδέες.

Smoothie με φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C όπως πορτοκάλι, ακτινίδιο. Η **βιταμίνη C**

(**ασκορβικό οξύ**) μεταφέρει τα λεμφοκύτταρα στις εστίες παθογόνων οργανισμών και την αντιοξειδωτική της δράση και έτσι τους εξουδετερώνει. Συνδυάστε μήλο, αχλάδι ή μπανάνα, φρούτα που προσδίδουν όγκο, κάλιο και **βιταμίνη B6**, βιταμίνη που είναι απαραίτητη για τη σύνθεση της γλουταθειόνης, ενζύμου σε μια από τις σημαντικότερες αντιοξειδωτικές διεργασίες του σώματος μας. Βιταμίνη B6 περιέχουν επίσης τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα οποία μπορούμε να τα συνδυάσουμε με γιαούρτι με προβιοτικά, ουσίες που θωρακίζουν την εντερική πανίδα από ανεπιθύμητους εισβολείς, πολλαπλασιάζοντας την αμυντική δυνατότητα του οργανισμού.

Ο παραπάνω συνδυασμός μπορεί να επιτευχθεί και ως φρουτοσαλάτα με γιαούρτι, λίγο μέλι και λίγους ξηρούς καρπούς, αμύγδαλα ή καρύδια, ως ένα ελαφρύ γεύμα, ειδικά για το βράδυ. Οι ξηροί καρποί, όπως και το ελαιόλαδο παρέχουν στον οργανισμό καλά λιπαρά οξέα καθώς και **βιταμίνη E**, η οποία έχει έντονη αντιοξειδωτική δράση ενάντια στην υπεροξειδωση λιπιδίων που

συνιστά ανοσοκατασταλτική διεργασία και διατηρεί τις κυτταρικές μεμβράνες σε καλή κατάσταση. Βιταμίνη Ε περιέχουν επίσης το ελαιόλαδο, τα φουντούκια και το σπανάκι.

Γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης, τα οποία συνήθως είναι εμπλουτισμένα με πληθώρα βιταμινών και ιχνοστοιχείων, όπως το **σελήνιο**, συστατικό της γλυουταθειόνης, το οποίο εμπλέκεται σε πλήρη κυτταρικές λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πέρα όμως από τη θετική δράση στα επίπεδα χοληστερόλης και σακχάρου, οι **β-γλυκάνες** που περιέχονται στη βρώμη ενισχύουν μέγιστα το ανοσοποιητικό μας σύστημα, προάγοντας τη δράση σημαντικών κυττάρων της άμυνας, έναντι βακτηρίων, ιών και παρασίτων.



Ροφήματα ζεστά όπως τσάι του βουνού, εχινάκεια ή φασκόμηλο, αηλιά και κρύα όπως κρύο πράσινο τσάι με λεμόνι ή ροδάκινο, ποτά πλούσια σε νερό, διτερπένια και φλαβονοειδή αντιοξειδωτικά (κατεχίνες).

Σαλάτα με πράσινα φυλλώδη λαχανικά, με φακές ή φασόλια μαυρομάτικα και κοτόπουλο ή γαλοπούλα. Τρόφιμα όλη πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και ιδιαίτερα ψευδάργυρο και σελήνιο, παίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού μας. Ο **ψευδάργυρος** είναι απαραίτητος για τα πολύ ουσιαστικά Τ-Λεμφοκύτταρα και για την επώδυνη των πληγών. Συναντάται κυρίως στο κόκκινο κρέας, στα καρύδια, στα οστρακοειδή και στα εμπλουτισμένα δημητριακά.

Φιλέτο Σολημό με ελαφρά βρασμένα λαχανικά όπως μπρόκολο, κουνουπίδι ή χόρτα, ώστε να μην χαθούν θρεπτικά συστατικά με την εκχύλιση βιταμινών. Ψάρια όπως ο Σολημός, η πέστροφα, ο κολιός αηλιά και άλλες τροφές όπως το σουσάμι και ο λιναρόσπορος έχουν υψηλές περιεκτικότητες

σε **ω3 λιπαρά οξέα** τα οποία βοηθούν στην τόνωση του οργανισμού. Τα ψάρια μπορούν να συνοδεύονται από βραστά χόρτα, όπως βλίτα, ιταλικά, παντζαρόφυλλα, τα οποία εκτός από φυτικές ίνες είναι πλούσια και σε **φλαβονοειδή**, ουσίες που προστατεύουν εκτός των άλλων και το καρδιαγγειακό.

Ομελέτα με ασπράδια αυγών, μανιτάρια, που περιέχουν και αυτά **σελήνιο** καθώς και βιταμίνες του **συμπλέγματος Β**, γάλα, πιπεριές, που περιέχουν **βιταμίνη C** και **Ε**.

Οι ζεστές σούπες, λόγω της θερμοκρασίας τους, προφυλάσσουν τον οργανισμό από ιώσεις και λοιμώξεις. Επίσης επειδή εύκολα απορροφούνται από τον οργανισμό, η πέψη δεν δαπανά πολύτιμα ποσά ενέργειας τα οποία κατευθύνονται προς τις διεργασίες του ανοσοποιητικού.

Κοτόσουπα με αυγό, κοτόπουλο, μαιντανό (πλούσιο σε **βιταμίνη C**) και άλλα αρωματικά.



στη θωράκιση του οργανισμού απέναντι στους ιούς και τις λοιμώξεις.

Κρεμμυδόσουπα, με κρεμμύδια τα οποία διαθέτουν συστατικά με αντιμικροβιακές ιδιότητες, καθώς και φλαβονοειδή, με αντιφλεγμονώδη δράση.

Κρεατόσουπα η οποία έχει και υψηλή περιεκτικότητα σε **σίδερο** απαραίτητο για την ομαλή διεξαγωγή των φλεγμονωδών απαντήσεων, τις διεργασίες των λευκών αιμοσφαιρίων και των κυττάρων, καθώς και την ανάπτυξη του λεμφικού ιστού. Σούπα Λαχανικών, με ή χωρίς ζωμό κρέατος,

Συνδυάστε μήλο, αχλάδι ή μπανάνα, φρούτα που προσδίδουν όγκο, κάλιο και βιταμίνη Β6, βιταμίνη που είναι απαραίτητη για τη σύνθεση της γλυουταθειόνης, ενζύμου σε μια από τις σημαντικότερες αντιοξειδωτικές διεργασίες του σώματος μας.

Σούπα με μπρόκολο, λαχανικό πλούσιο σε **βιταμίνες Α, Β1, C, β-καροτίνη, φυλλικό οξύ, σίδερο, μαγνήσιο, κάλιο** και **ασβέστιο**.

Μανιταρόσουπα, πλούσια σε φυτικές πρωτεΐνες, αηλιά και με υψηλές συγκεντρώσεις σεληνίου, χαλκού και ψευδαργύρου, που έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Τα μανιτάρια αυξάνουν τα επίπεδα των **κυτοκινών, πωτεϊνών** που παίζουν καθοριστικό ρόλο

με γλυκοπατάτα ή καρότο, τροφές οι οποίες έχουν Β – καροτίνη, ουσία που μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη Α, στοιχείο κλειδί για την ανανέωση της επιδερμίδας, της πρώτης γραμμής άμυνας του οργανισμού μας απέναντι σε παθογόνους οργανισμούς.

Είναι βέβαιο ότι **όσο ο καιρός αηλάζει και το κλίμα ψυχραίνει, όσοι διατρέφονται ανεπαρκώς θα είναι περισσότερο ευάλωτοι στις ιώσεις και στις λοιμώξεις.** Ασθενείς με μειωμένη όρεξη, διαταραγμένη γεύση, δυσκολία στη κατάποση, αηλιά και υγιείς άνθρωποι που λόγω φόρτου εργασίας ή λόγω κάποιων στερητικής – «θαυματουργής» δίαιτας υποσιτίζονται συστηματικά είναι αναγκασμένοι να φορτίσουν και να ενισχύσουν την άμυνα τους αποτελεσματικά από τους παθογόνους «εισβολείς», καθώς το ανοσοποιητικό είναι ένα από σημαντικότερα συστήματα που καθορίζουν την ανθρώπινη υγεία. ♦

