



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΕ ΕΠΟΧΗ ΕΞΑΡΣΗΣ ΙΩΣΕΩΝ

Διανύουμε ένα πολύ δύσκολο χρονικό διάστημα όπου η επιδημική εξάπλωση του νέου corona ιού COVID-19 μαζί με τις γνωστές ιώσεις του χειμώνα απειλούν την υγεία μας.

Ένα υγιές και δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα προστατεύει και θωρακίζει τον ανθρώπινο οργανισμό σε κάθε ηλικία.

Η συχνή άσκοπη χρήση φαρμάκων και αντιβιοτικών **μειώνει σημαντικά** την άμυνα του οργανισμού και εξαντλεί τα αποθέματα κάποιων θρεπτικών συστατικών στο σώμα με αποτέλεσμα την περαιτέρω εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Επίσης το πνευματικό και σωματικό στρες και η καταπόνηση από τις καθημερινές δραστηριότητες εξασθενούν το ανοσοποιητικό σύστημα. Η έλλειψη ικανοποιητικής ποσότητας και ποιότητας φαγητού και υγρών είναι βασικοί παράγοντες που προκαλούν μείωση των αντιστάσεων του ανθρώπινου οργανισμού σε ιώσεις. Πολλές από τις συνήθειες μας, όπως το κάπνισμα και η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ αναστέλλουν την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο σημαντικότερος παράγοντας που διαμορφώνει ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα είναι η υγιεινή διατροφή, όπως έχει καταδείξει πληθώρα επιστημονικών μελετών.

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα κατά τη βιομηχανική παραγωγή τους, χάνουν πολύ μεγάλο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών τους. Συντηρητικά, χημικά πρόσθετα μειώνουν σημαντικά τη θρεπτική αξία των τροφίμων διότι καταστρέφουν τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που περιέχουν.

Κλειδί για την πρόληψη των ιώσεων και την αντιμετώπιση της επιδημικής εξάπλωσης του Covid 19 είναι η υιοθέτηση καλών διατροφικών συνηθειών.

Δεν πρέπει να περιμένουμε να ασθενήσουμε για να εφαρμόσουμε υγιεινή διατροφή και τρόπο ζωής, αλλά θα πρέπει σε καθημερινή βάση να μεριμνούμε για την κάλυψη των αναγκών του οργανισμού μας μέσω της ποιοτικής διατροφής.



Τα φυσικά τρόφιμα είναι οι καλύτερες πηγές θρεπτικών συστατικών, καθώς τα παρέχουν σε μοναδικούς συνδυασμούς. Για παράδειγμα, ένα πορτοκάλι πλεονεκτεί σε σχέση με ένα συμπλήρωμα βιταμίνης C, αφού είναι καλή πηγή μαγνησίου, καλίου, φυλλικού οξέος, βιταμίνης B6 και αντιοξειδωτικών φλαβονοειδών.

Γνωρίζουμε ότι πρέπει να καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες από φρούτα και λαχανικά, ώστε να προσλαμβάνονται οι ποσότητες βιταμινών C, A και E που απαιτούνται. Από καθαρά διατροφικής απόψεως λοιπόν, θα πρέπει στη δύσκολη αυτή χρονική περίοδο να καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες. Πρέπει σε καθημερινή βάση να καταναλώνονται τουλάχιστον 3 μερίδες λαχανικών (3 κούπες) και 3 μερίδες φρούτων (3 φρούτα) για να παρέχονται στον οργανισμό οι απαραίτητες βιταμίνες, αντιοξειδωτικά συστατικά και ιχνοστοιχεία.

Ένας τρόπος να αυξηθεί η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι οι φυσικοί χυμοί. Παρασκευάστε 2 φυσικούς χυμούς την ημέρα. Πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ, μήλο,

ακτινίδιο, μπανάνα, καρότο, ντομάτα, είναι όλα φρούτα και λαχανικά εποχής που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αναζωογονήσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Επιπλέον, εφαρμόστε τακτικές εμπλουτισμού όλων των γευμάτων σας με φρούτα και λαχανικά. Για παράδειγμα, προσθέστε φρούτο στο πρωινό γάλα με δημητριακά, στο βραδινό γιαούρτι, στη μεσημεριανή σαλάτα και πιείτε φυσικούς χυμούς με τα κυρίως γεύματά σας. Προσθέστε επίσης λαχανικά σε όλα τα φαγητά που μαγειρεύετε, στο τοστ ή το σάντουιτς, ενώ ποτέ μην τρώτε κυρίως γεύμα χωρίς σαλάτα.

Φυσικά, τα φρούτα και τα λαχανικά δεν είναι οι μόνες ομάδες τροφίμων που είναι σημαντικές για την αποφυγή των ιώσεων. Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιέχει άπαχα κρεατικά, πουλερικά, γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, όσπρια, προϊόντα ολικής αλέσεως και ξηρούς καρπούς.

Οι πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά, τα αυγά και οι ξηροί καρποί παρέχουν στον οργανισμό τα αμινοξέα, απαραίτητα δομικά συστατικά για τις μονάδες του ανοσοποιητικού συστήματος.

Επιπρόσθετα, οι παραπάνω ομάδες τροφίμων είναι πλούσιες σε σίδηρο και ψευδάργυρο, θρεπτικά συστατικά των οποίων η έλλειψη συσχετίζεται με αδύναμο και αναποτελεσματικό σε αντιμετώπιση λοιμώξεων ανοσοποιητικό σύστημα. Τα ω-3 λιπαρά οξέα (πέστροφα, σουσάμι, σαρδέλα, ξηροί καρποί, κολιός) έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως και το β-καροτένιο (καρότα).

Οπωσδήποτε, η αποφυγή χαμηλών σε θρεπτική αξία τροφίμων είναι σημαντική. Υπερβολική πρόσληψη τροφίμων με πολλή ζάχαρη, κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα, παρέχει πολλές θερμίδες, ενώ είναι φτωχή σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.



Οι αυστηρές δίαιτες πολύ χαμηλών θερμίδων, λόγω της έλλειψης ενέργειας και ζωτικών θρεπτικών συστατικών καταπονούν το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνουν το ρίσκο προσβολής από κάποια ίωση.

Παρότι, όπως προαναφέρθηκε, η πρόληψη είναι σημαντική, η σωστή διατροφή είναι αποτελεσματική και για την καταπολέμηση των ιώσεων μετά την προσβολή. Συνεπώς, χρειάζεται να γίνονται όσο το δυνατόν περισσότερα ποιοτικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά.

Οφείλουμε να γνωρίζουμε ότι κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης και ανάρρωσης από μια ίωση οι θερμιδικές ανάγκες του οργανισμού είναι αυξημένες και άρα πρέπει να προσλαμβάνεται περισσότερη ενέργεια από την τροφή, γι'αυτό το λόγο ακόμα και όταν δεν υπάρχει ιδιαίτερη όρεξη, δεν πρέπει να χάνονται γεύματα.

Τέλος, η πρόσληψη υγρών (τουλάχιστον 2 lt) ημερησίως είναι απαραίτητη για την αποφυγή αφυδάτωσης.

Κρικέλλα Αλκινόη

Ιατρός Εργασίας MD,Ph(c)