10 Σεπτεμβρίου 2013

4 συμβουλές για γερό ανοσοποιητικό στα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Καθώς πλησιάζει η επιστροφή στο σχολείο και η απειλή των ασθενειών του χειμώνα, δείτε 4 τρόπους ενίσχυσης του ανοσοποιητικού των παιδιών.

Η επιστροφή στο σχολείο, συνήθως συνοδεύεται και από αρρώστιες που επισκέπτονται τους μικρούς μαθητές, όπως κρυολογήματα, ωτίτιδες και στομαχικές διαταραχές.

Οι γονείς μικρών παιδιών γνωρίζουν καλά το σενάριο, αλλά αποτελεί πρόβλημα που επηρεάζει επίσης πολλούς άλλους. Δάσκαλοι, γονείς και έφηβοι, όπως και οποιοσδήποτε παρακολουθεί μαθήματα πρέπει να ανησυχεί για τα μικρόβια της επιστροφής στο σχολείο.

Τώρα είναι ο κατάλληλος χρόνος να προετοιμαστείτε. Ακολουθούν 4 συμβουλές ενίσχυσης του ανοσοποιητικού, που μπορούν να δώσουν καλύτερες πιθανότητες στην οικογένειά σας να αποφύγει την αρρώστια.

Επαναλάβετε τα βασικά της υγιεινής. Τα παιδιά ορισμένες φορές βιάζονται τόσο να παίξουν που ξεχνούν να πλύνουν τα χέρια τους. Τώρα είναι καλή ώρα να τους θυμίσετε τη σημασία του πλυσίματος των χεριών, πριν τα γεύματα και μετά από κάθε επίσκεψη στο μπάνιο. Σιγουρευτείτε όμως ότι δεν το παρακάνουν, γιατί αυτό μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στο ανοσοποιητικό.

Προσθέστε βατόμουρα στα πρωινά σας δημητριακά. Είναι απλό αλλά μπορεί να κάνει τη διαφορά. Μην υποτιμάτε την αντιοξειδωτική δύναμη του βατόμουρου. Τα συγκεκριμένα φρούτα έχουν μεγαλύτερο σκορ ORAC, μέτρηση αντιοξειδωτικής ικανότητας, σε σχέση με τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Μειώστε τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες και τα σάκχαρα.Όσον αφορά την ενίσχυση της φυσικής άμυνας του οργανισμού, η αποφυγή του αρνητικού είναι το ίδιο σημαντική με την πρόσθεση του θετικού. Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες και τα σάκχαρα τρέφουν τα καλά βακτήρια στο έντερο και συμβάλλουν σε φλεγμονή. Περιλαμβάνονται σε ζυμαρικά, ψωμί, κέικ, γλυκά και αναψυκτικά.

Ασκηθείτε περισσότερο. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να αθληθούν σε μια ομάδα. Αν δεν το προτιμήσουν, φροντίστε να έχουν χρόνο να παίζουν ενεργά, καθημερινά. Πώς βοηθά αυτό; Πολλές έρευνες υποδεικνύουν ότι η άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό. Για παράδειγμα, έρευνα του 2012 που δημοσιεύεται στο περιοδικό ‘British Journal of Sports Medicine’, ανακάλυψε ότι όσο πιο σωματικά σε φόρμα είναι κάποιο παιδί τόσο μειώνονται οι πιθανότητες να εμφανίσει κρυολόγημα το χειμώνα.

Επιμέλεια: Εύη Ψωμιάδου

Πηγή: iatronet.gr