19 Οκτωβρίου 2013

Ποιες τροφές ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Με τα πρώτα κρύα εκδηλώνεται και η αγωνία μας για τις ασθένειες που κάνουν την εμφάνισή τους αυτή την εποχή, όπως είναι η γρίπη και διάφορες ιώσεις. Επειδή όμως, ως γνωστόν, η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία, ενισχύοντας τη φυσική άμυνα του οργανισμού μας μέσω σωστών διατροφικών επιλογών μπορούμε να αντεπεξέλθουμε καλύτερα στις 'απειλές' του χειμώνα. Ακολουθούν 7 τρόφιμα που μπορούν να μας βοηθήσουν αποτελεσματικά σε αυτή μας την προσπάθεια.

Λάχανο: Ένα από τα αγαπημένα λαχανικά του χειμώνα, περιέχει γλουταθειόνη, μια ένωση που παίζει σημαντικό ρόλο στην ακεραιότητα του ανοσοποιητικού μας συστήματος, καθώς έχει συνδεθεί με τη σωστή λειτουργία των λεμφοκυττάρων.

TIP: Δοκιμάστε λάχανα διαφόρων ποικιλιών (λευκό, κόκκινο, κινέζικο) στις σαλάτες σας αλλά και για να φτιάξετε ζεστές, θρεπτικές σούπες.

Αμύγδαλα: Μόλις μια χούφτα αμύγδαλα την ημέρα μπορεί να σας προσφέρει βασικά εφόδια για την προστασία του οργανισμού σας. Αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης Ε, που έχει αντιοξειδωτική δράση και είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της φυσικής μας άμυνας, ενώ παράλληλα το μαγνήσιο που περιέχουν μάς προστατεύει κι αυτό από ανεπιθύμητους εισβολείς.

TIP: Φάτε μια χούφτα ανάλατα αμύγδαλα σαν σνακ ή προσθέστε τα στο δημητριακά του πρωινού σας.

Γκρέιπφρουτ: Ως 'επίτιμο' μέλος της ομάδας των εσπεριδοειδών είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνη C η οποία, σε υψηλή πρόσληψη, φαίνεται πως μπορεί να μας βοηθήσει να ανακάμψουμε γρηγορότερα από τα συμπτώματα του κοινού

κρυολογήματος. Επιπλέον, το γκρέιπφρουτ περιέχει πολλά αντιοξειδωτικά συστατικά που ενισχύουν την αντιοξειδωτική άμυνα του σώματός μας.

TIP: Εάν η γεύση του σας φαίνεται πικρή, αναμείξτε το χυμό του με χυμό πορτοκάλι και εάν θέλετε έξτρα προστασία, επιλέξτε χυμό πορτοκάλι με έξτρα βιταμίνη C.

Γιαούρτι: Τα προβιοτικά που περιέχει συνεισφέρουν στην καλή υγεία και στη διατήρηση της φυσικής άμυνας του εντέρου. Επιπλέον, μας εφοδιάζει με βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως είναι η ριβοφλαβίνη και η βιταμίνη Β12, που είναι καίριας σημασίας για την εύρυθμη λειτουργία του νευρικού και του ανοσοποιητικού συστήματος.

TIP: Προτιμήστε γιαούρτι μειωμένων λιπαρών για να περιορίσετε την πρόσληψη κορεσμένου λίπους και προσθέστε σε αυτό φρούτα, δημητριακά ή ξηρούς καρπούς για να δημιουργήσετε ένα ολοκληρωμένο σνακ.

Σκόρδο: Κλείνει στη σύνθεσή του πολύτιμα συστατικά με αντιμικροβιακή και αντιβακτηριδιακή δράση, όπως είναι η αλλισίνη. Μεταξύ των ‘εχθρών’ που μπορεί να καταπολεμήσει το σκόρδο είναι και το H. pylori, ένα βακτηρίδιο που σχετίζεται με την εμφάνιση έλκους στο στομάχι.

TIP: Η αλλισίνη δημιουργείται από δύο ενώσεις που βρίσκονται στο σκόρδο οι οποίες ενώνονται όταν ‘σπάσει’ η σκελίδα. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει το σκόρδο να κόβεται η να συνθλίβεται πριν το προσθέσουμε στο φαγητό.

Σπανάκι: Το διατροφικό όπλο του Ποπάι είναι πλούσιο σε πληθώρα θρεπτικών συστατικών, με κυριότερο το φυλλικό οξύ, το οποίο εμπλέκεται στην επιδιόρθωση του DNA και, όπως κι οι υπόλοιπες βιταμίνες του συμπλέγματος Β, είναι απαραίτητο για ένα υγιές ανοσοποιητικό.

TIP: Καταναλώστε το, ωμό σε πράσινες σαλάτες ή χρησιμοποιήστε το ως βασικό συστατικό στις συνταγές σας, μαγειρεύοντας, για παράδειγμα, το παραδοσιακό σπανακόρυζο.

Μπρόκολο: Μελέτες έχουν δείξει πως ένα συγκεκριμένο φυτοχημικό που βρίσκουμε στο μπρόκολο μπορεί να ενισχύσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ενώσεις, καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

TIP: Ο πιο υγιεινός τρόπος να απολαύσετε το μπρόκολο είναι είτε ωμό είτε στον ατμό, καθώς με το βράσιμο μπορεί να ‘χαθούν’ ορισμένα από τα υδατοδιαλυτά

συστατικά του.

Πηγές: www.nutrimed.gr

Πηγή: http://www.ehealthcyprus.com/%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B5%CF%82-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AD%CF%82-%CE%B5%CE%BD%CE%B9%CF%83%CF%87%CF%8D%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%AC%CE%BC%CF%85%CE%BD%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%BF/