

## 8 υπερτροφές για τη θωράκιση του οργανισμού το χειμώνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Θρεπτικές τροφές όπως τα μούρα και οι ντομάτες, τα σταφύλια και το λάχανο, δεν είναι χειμερινής εσοδείας, αλλά υπάρχουν ένα σωρό άλλες πηγές θρεπτικών συστατικών που είναι διαθέσιμες καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Πηγές βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων υπάρχουν πολλές, αρκεί να τις ψάξουμε και να τις εντάξουμε επιτέλους στον καθημερινό μας διατροφολόγιο.

Ακολουθούν 8 επιλογές, που είναι ιδανικές για το χειμώνα, αλλά επίσης μπορούν και θα πρέπει να κατέχουν σημαντικό χώρο στο ντουλάπι της κουζίνας μας και τις 365 μέρες του χρόνου...

### **Αβοκάντο**

Όχι μόνο η καρδιά, αλλά και ολόκληρο το σώμα επωφελείται από τα υγιή λιπαρά, τις φυτικές ίνες και τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες του αβοκάντο. Το βουτυρώδες αβοκάντο καταφέρει ακόμα να ρίχνει τη χοληστερίνη και την πίεση, ενώ παρουσιάζει εκτός των άλλων και αντικαρκινική δράση.

## **Καρότα**

Το καρότο περιέχει μεγάλες ποσότητες βήτα-καροτένιου, οι οποίες μετατρέπονται από τον οργανισμό σε βιταμίνη Α. Η βιταμίνη Α, είναι βασικό στοιχείο για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, του οποίου η σωστή λειτουργία είναι ακόμα σημαντικότερη το χειμώνα ώστε να προστατεύει τον οργανισμό από ιούς και προβλήματα στο αναπνευστικό.

Έχετε υπόψη, πως ο οργανισμός χρειάζεται μικρή ποσότητα λίπους για την απορρόφηση του βήτα-καροτένιου.

## **Σολομός**

Ο χειμώνας και η έλλειψη του ήλιου, φέρνουν και έλλειψη της βιταμίνης D. Επειδή όμως η βιταμίνη D, παίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, καλό είναι να μην την ξεχνάμε το χειμώνα και να τη λαμβάνουμε από σχετικές τροφές, όπως είναι ο σολομός.

Για να το θέσουμε διαφορετικά, είτε θα καταναλώνετε 120 γραμμάρια σολομού την ημέρα, είτε θα κάνετε ηλιοθεραπεία μέσα στο καταχείμωνο 10-15 λεπτά τη φορά.

## **Παντζάρι**

Τα παντζάρια είναι πλούσια στα ευεργετικά φωτοχημικά και αντιοξειδωτικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, καταπολεμώντας τη δράση των ελεύθερων ριζών. Βράστε τα, κάντε τα πίκλες ή απλά ψήστε τα και θα έχετε πολλά οφέλη.

Μην κάνετε μόνο το λάθος και πετάξετε το πράσινο μέρος, καθώς τα φύλλα από τα παντζάρια έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, βήτα-καροτένιο, ασβέστιο και σίδηρο.

## **Ρόδι**

Το ρόδι είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες, φλαβονοειδή και τανίνες, οι οποίες έχουν δράση αντιοξειδωτική. Τα ρόδια προσφέρουν ακόμα σε όσους τα καταναλώνουν φολικό οξύ, κάλιο και βιταμίνες E και B6. Τα θρεπτικά συστατικά τους δρουν ενάντια στη δράση των ελεύθερων ριζών στον οργανισμό, ενώ η υψηλή περιεκτικότητά τους σε κάλιο, τα καθιστά σημαντικά για ένα υγιές σώμα που πάντα έχει ανάγκη από το συνήθως ελλειμματικό κάλιο.

### **Μαύρη σοκολάτα**

Η μαύρη σοκολάτα είναι μια από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών, σιδήρου, μαγνήσιου και ψευδάργυρου. Ο δε ψευδάργυρος είναι σημαντικό στοιχείο για ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα. Μην θεωρείτε πως η σοκολάτα γάλακτος θα έχει τα ίδια αποτελέσματα, καθώς το ποσοστό κακάου είναι αυτό που κάνει την ουσιαστική διαφορά. Το καθαρό κακάο, προσφέρει στον οργανισμό 9,6 मिलीग्राम ψευδάργυρου ανά 100 γραμμάρια, ενώ η σοκολάτα γάλακτος για αντίστοιχη ποσότητα μόνο 2,3 मिलीग्राम. Ο ενήλικος οργανισμός χρειάζεται 8-14 मिलीग्राम ψευδαργύρου την ημέρα και αν δεν μπορείτε να βρείτε σοκολάτα με 100% περιεκτικότητα σε κακάο, τότε στοχεύστε σε εκείνες με το υψηλότερο δυνατό ποσοστό, όπως είναι 70-85%.

### **Μπρόκολο**

Το μπρόκολο, που πολλοί δεν αγγίζουν καν, σε μια μερίδα προσφέρει παραπάνω από την ημερήσια προτεινόμενη δόση βιταμίνης C, μαζί με τις βιταμίνες A, B6, K, σίδηρο, ασβέστιο και κάλιο. Τα καλύτερα δε χαρακτηριστικά του είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού και η ενεργή του δράση στην αποτοξίνωση του οργανισμού, ουδετεροποιώντας και ελαχιστοποιώντας τα περιττά στοιχεία που έχουν εισέλθει στον οργανισμό. Τέλος, εξίσου εντυπωσιακή είναι και η δράση του, όσον αφορά τη βιταμίνη D, της οποίας η έλλειψη κατά τους χειμερινούς μήνες, κάνει τους περισσότερους να δίνουν έμφαση στην πρόσληψή της, είτε με σχετικές τροφές είτε με συμπληρώματα, κάτι που τυχόν να οδηγήσει σε πλεόνασμα της βιταμίνης στον οργανισμό. Οι βιταμίνες όμως A και K του μπρόκολου φροντίζουν στη διατήρηση των ισορροπιών στον οργανισμό.

### **Κινόα**

Οι μαγικοί σπόροι της κινόα, έχουν τόσες πολλές χρήσεις, όσο σημαντική είναι και η διατροφική τους αξία. Ανάλογα με τον τρόπο που θα τους μαγειρέψετε τρώγονται είτε για πρωινό είτε για συνοδευτικό στο δείπνο. Η θρεπτική τους αξία

περιλαμβάνει αμινοξέα, πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες, κάλιο, σίδηρο και όλα αυτά με χωρίς γλουτένη.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)