

Τροφές που θα θωρακίσουν το παιδί σας από τις



Αν και

το μεγαλύτερο μέρος του χειμώνα έχει περάσει, οι ιώσεις εξακολουθούν να ταλαιπωρούν αρκετό κόσμο και ιδιαίτερα τα παιδιά, που αποτελούν μια ευάλωτη πληθυσμιακή ομάδα.

Προφανώς, δε μπορείτε να κλείσετε το παιδί σας μέσα στο σπίτι, προκειμένου να το προστατεύσετε από τα μικρόβια που κυκλοφορούν στο σχολείο ή την παιδική χαρά... Αυτό όμως που μπορείτε να κάνετε είναι να το βοηθήσετε να αποκτήσει ένα υγιές και ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, που θα συμβάλλει στην αποφυγή ή την πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση τυχόν λοιμώξεων, γλυτώνοντάς το από την ταλαιπωρία των συμπτωμάτων που τις συνοδεύουν.

Η διατροφή, παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία του οργανισμού από τα κρυολογήματα και τις ιώσεις, καθώς πολλά θρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ άλλα έχουν συσχετιστεί με τη φυσική ενίσχυσή του.

Δείτε λοιπόν παρακάτω ποια τρόφιμα θα πρέπει να συμπεριλάβετε στη διατροφή του παιδιού σας, ώστε να ενισχύσετε «φυσικά» την άμυνά του:

Εσπεριδοειδή: Είναι ιδιαίτερα πλούσιες πηγές βιταμίνης C, που συμβάλλει στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων, ενεργοποιώντας την παραγωγή αντισωμάτων κι ενισχύοντας τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Λαχανικά με έντονο κίτρινο/πορτοκαλί χρώμα: Τα λαχανικά αυτής της κατηγορίας, όπως το καρότο, οι γλυκοπατάτες, η κολοκύθα και οι χρωματιστές πιπεριές, ξεχωρίζουν λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε καροτενοειδή και βιταμίνη A, η οποία συμμετέχει στην άμυνα του οργανισμού διατηρώντας την υγεία και φυσιολογική λειτουργία του βλεννογόνου του δέρματος, της στοματικής κοιλότητας, του γαστρεντερικού σωλήνα και των πνευμόνων.

Γιαούρτι: Αποτελεί μία από τις βασικότερες πηγές προβιοτικών στη διατροφή μας. Τα προβιοτικά προστατεύουν το γαστρεντερικό σύστημα από λοιμώξεις, ενώ ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος συνολικά. Προσφέρετε στο παιδί σας λευκό γιαούρτι έναντι των διάφορων «παιδικών» επιδορπίων γιαουρτιού και επιλέξτε γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μετά την ηλικία των 2 ετών.

Άπαχο κρέας: Πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, που αποτελεί απαραίτητο στοιχείο του αμυντικού μηχανισμού, καθώς παρέχει στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα για τη σύνθεση των αντισωμάτων. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν επίσης τα πουλερικά και το ψάρι.

Ξηροί καρποί: Περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμινών και μετάλλων που ενισχύουν τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως βιταμίνη E, που δρα ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες και βελτιώνοντας τη λειτουργία των αμυντικών μηχανισμών του οργανισμού και ψευδάργυρο που είναι απαραίτητο συστατικό για τη λειτουργία των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.

Πηγή: neadiatrofis.gr