

Η κατάλληλη διατροφή έναντι στο κρύο



Η διατροφή αποτελεί ένα

σημαντικό, χρήσιμο και εξαιρετικά ενδιαφέρον κομμάτι της ζωής μας, αφού παίζει πρωταρχικό ρόλο στη σωματική και ψυχική υγεία αλλά και στην θωράκιση του οργανισμού μας έναντι του κρύου! Γι' αυτό η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει επαρκείς ποσότητες και ποικιλία τροφών ώστε να μπορεί ο οργανισμός μας να ανταπεξέλθει στο κρύο και να επιτελέσει τις μεταβολικές του λειτουργίες.

Το κρύο μαζί με τις εποχιακές ασθένειες που κατά επιφέρει ρίχνουν την άμυνα του ανοσοποιητικού συστήματος. Η λύση σε όλο αυτό είναι η σωστή και ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Έχει αποδειχθεί στην πράξη ότι κάποια τρόφιμα είναι ευεργετικά για τον οργανισμό μας σε καταστάσεις ακραίων θερμοκρασιών που μας κάνουν επιρρεπείς στο κρυολόγημα.

Η κοτόσουπα βρίσκεται στην κορυφή της λίστας των τροφών για τις ημέρες με έντονο κρύο για δύο λόγους. Πρώτον περιέχει ψευδάργυρο λόγω του κοτόπουλου ο οποίος ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Δεύτερον περιέχει υγρά και ενυδατώνει τον οργανισμό μας διότι τις ημέρες με έντονο κρύο ξηραίνεται το δέρμα και οι βλεννογόνοι ενώ η δίψα μας μειώνεται και δεν πίνουμε αρκετό νερό. Αν μάλιστα βάλει κανείς και λίγο πιπέρι στο πιάτο τότε προκαλείτε θερμογένεση στον οργανισμό και βοηθάμε το σώμα να ζεσταθεί ταχύτερα. Τέλος, για όσους έχουν ήδη κρυολογήσει η ζεστή σούπα μαλακώνει τον ταλαιπωρημένο από τον βήχα λαιμό.

Γενικά ο οργανισμός μας στο κρύο χρειάζεται ενέργεια διότι ο μεταβολισμός αυξάνεται ελαφρώς λόγω του μυϊκού τρόμου (το γνωστό τρέμουλο) που προκαλείται όταν κρυώνουμε. Η πιο γρήγορη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό είναι η υδατάνθρακες! Έτσι καλό θα ήταν στη σούπα μας να μη βάλουμε μόνο λαχανικά αλλά να προσθέσουμε και ρύζι ή πατάτα ή το ζυμαρικό της αρεσκείας μας.

Ακόμη, σημαντική για την αντιμετώπιση του κρύου είναι και η βιταμίνη C (ή ασκορβικό οξύ). Τα εσπεριδοειδή είναι ιδανικά για να αυξηθεί η ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης C, που ως γνωστόν ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Φρούτα όπως το ακτινίδιο και το πορτοκάλι είναι πλούσια σε βιταμίνη C. Έτσι τις κρύες ημέρες του χειμώνα καλό είναι να ξεκινάμε την ημέρα μας με μία φρεσκοστιμμένη πορτοκαλάδα που και βιταμίνη C περιέχει και ενυδατώνει τον οργανισμό βοηθώντας να αποφύγουμε την ενοχλητική απολέπιση του δέρματος.

Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να φροντίζουμε καθημερινά ώστε η διατροφή μας να περιλαμβάνει όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που προασπίζουν την υγεία μας και συντελούν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού μας.

[Διαιτολογική Μονάδα Dietnet](#)

[Μπαλαμώτη Δ. Χριστίνα](#)

Κλινική Διαιτολόγος- Διατροφολόγος

Αριστούχος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών

Πηγή: dietnet.gr