

14 Μαρτίου 2021

Ανοσοποιητικό Σύστημα: Πέντε έξυπνα μυστικά διατροφής που το ενισχύουν

/ [Γενικά Θέματα](#)



Η ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα υγείας, αλλά δεν είναι απλή υπόθεση. Υπάρχουν πολλά για το ανοσοποιητικό σύστημα που ακόμη διερευνώνται, αλλά αυτό που γνωρίζουμε ήδη με σιγουριά, είναι η σύνδεση μεταξύ αυτού και της διατροφής. Ας δούμε λοιπόν ποιες διατροφικές κινήσεις θα δυναμώσουν την άμυνά μας

Ο τελευταίος χρόνος ήταν πολύ διαφορετικός για όλους. Αν κάτι διδαχθήκαμε είναι η προσοχή που πρέπει να δίνουμε στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος, καθώς αποτελεί τον πιο σημαντικό παράγοντα για την καλύτερη φροντίδα του εαυτού μας.

Ένας από τους τρόπους με τους οποίους ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ως μηχανισμό άμυνας για να καταπολεμά ασθένειες και λοιμώξεις που προκαλούνται από παθογόνους μικροοργανισμούς.

Ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει ένα ευρύ δίκτυο κυττάρων και ιστών που βρίσκονται σε συνεχή αναζήτηση «ξένων εισβολέων». Μόλις αυτοί οι «εισβολείς» εισέλθουν στον οργανισμό, ενεργοποιείται το ανοσοποιητικό σύστημα με σκοπό την απώθησή τους.

Ωστόσο, η ενίσχυση της ανοσίας του σώματος δεν είναι τόσο απλή όσο ακούγεται. Υπάρχουν πολλά για το ανοσοποιητικό σύστημα που οι ερευνητές εξακολουθούν να μελετούν, αλλά αυτό που γνωρίζουμε ήδη πέρα από κάθε αμφιβολία, είναι η απτή σύνδεση μεταξύ του ανοσοποιητικού συστήματος και της διατροφής.

Πώς η διατροφή επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα

Όλοι μας αποτελούμε τμήμα του περιβάλλοντος μας γι' αυτό και σε κάθε σημείο του οργανισμού μας φιλοξενούνται βακτήρια που έχουν προσαρμοστεί σε αυτό. Ο καθένας από εμάς διαθέτει ένα μοναδικό μικροβίωμα που αντικατοπτρίζει τα γενετικά χαρακτηριστικά του, καθώς και τη διατροφή και τον τρόπο ζωής του. Το μικροβίωμα αυτό έχει τη δυνατότητα να ενεργοποιεί και να εξισορροπεί τις ανοσολογικές αποκρίσεις ανάλογα με τη διατροφή.

Επομένως για να ενισχύσουμε την άμυνα του οργανισμού μπορούμε να συμπεριλάβουμε στην καθημερινή μας διατροφή, τροφές που είναι πλούσιες στα παρακάτω θρεπτικά συστατικά:

Βιταμίνη C: η πιο γνωστή αντιοξειδωτική βιταμίνη, συνυφασμένη με το ανοσοποιητικό και όχι μόνο, καθώς ενισχύει την άμυνα του οργανισμού μας, αλλά

συμμετέχει και σε πολλές άλλες σημαντικές λειτουργίες. Εσπεριδοειδή, όπως πορτοκάλι, grapefruit, μανταρίνι, ή κόκκινες πιπεριές, papaya και φράουλες αποτελούν σημαντικές πηγές βιταμίνης C.

Βιταμίνη D: γνωστή για την ενίσχυση της απορρόφησης του ασβεστίου και του φωσφόρου στον οργανισμό μας, αλλά συμβάλλει και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D είναι τα λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, το συκώτι, λιπαρά ψάρια, όπως σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες και οι κρόκοι αυγών.

Ψευδάργυρος: συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά και στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες, ενώ είναι ένα ιχνοστοιχείο με πολλές ιδιότητες και ισχυρισμούς υγείας. Μπορούμε να προσλάβουμε ψευδάργυρο από άπαχο κρέας, πουλερικά, θαλασσινά, προϊόντα ολικής αλέσεως, σουσάμι, ταχίνι, κολοκυθόσπορους και καρπούς.

Άλλα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως το ιχνοστοιχείο σελήνιο, ο σίδηρος, καθώς και τα προβιοτικά και πρεβιοτικά μπορούν να βελτιώσουν με τη σειρά τους την λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Χτίστε αργά και σταθερά ένα ισχυρό «φρούριο» απέναντι σε λοιμώξεις κάθε είδους, με σύμμαχο τη διατροφή!

4 + 1 μυστικά ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος

Σωστή διατροφή: Ακολουθούμε μια υγιεινή, ποικίλη διατροφή εστιασμένη σε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες και ανόργανα συστατικά με αποδεδειγμένη δράση στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως είναι ο ψευδάργυρος, το σελήνιο, η βιταμίνη C, η βιταμίνη D, το φολικό οξύ, ο χαλκός.

Υγιές έντερο: Το εντερικό μικροβίωμα σημαίνει υγεία. Τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση με φυσικές διαδικασίες όπως το γιαούρτι, το κεφίρ, το ξινόγαλο, το τυρί, το προζύμι και ο τραχανάς.

Καλός και επαρκής ύπνος: Ο επαρκής, καλός ύπνος είναι σημαντικός για ένα δυνατό ανοσοποιητικό.

Άθληση: Βάζουμε στο πρόγραμμά μας 30' περπάτημα ή οποιαδήποτε άλλη σωματική άσκηση καθημερινά για ψυχική αποφόρτιση

Η πρόσληψη σημαντικών βιταμινών και μετάλλων μέσω συμπληρωμάτων διατροφής, μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ένα από αυτά είναι και το νέο Immune Booster της Herbalife Nutrition, το οποίο ήρθε για να ενισχύσει την υγεία του ανοσοποιητικού συστήματος, συμβάλλοντας στην υποστήριξη της ισορροπίας του οργανισμού, χάρη στην περιεκτικότητά του σε σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα.

Το Immune Booster είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής σε μορφή ροφήματος με αναζωογονητική γεύση μούρου. Διαθέτει υψηλή περιεκτικότητα σε Βιταμίνες C και D, Σελήνιο και Ψευδάργυροι, τα οποία συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού. Επίσης, περιέχει το συστατικό EpiCor®, ένα επιστημονικώς τεκμηριωμένο συστατικό από ζυμωθείσα ξηρά μαγιά με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα.

Τώρα μπορείτε να εντάξετε το Immune Booster της Herbalife Nutrition στην καθημερινότητά σας, ως συμπλήρωμα διατροφής διασφαλίζοντας τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή, ως μέρος ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής.

Η Herbalife Nutrition είναι μια παγκόσμια εταιρεία διατροφής, που αλλάζει τις ζωές των ανθρώπων από το 1980, διαθέτοντας σπουδαία προϊόντα διατροφής και προσφέροντας στους Ανεξάρτητους Συνεργάτες της μια οικονομικά αποδοτική επιχειρηματική ευκαιρία. Η εταιρεία προσφέρει υψηλής ποιότητας, επιστημονικά τεκμηριωμένα προϊόντα, τα οποία πωλούνται σε περισσότερες από 90 χώρες από καινοτόμους Ανεξάρτητους Συνεργάτες, που παρέχουν προσωπική καθοδήγηση και υποστήριξη, εμπνέοντας τους πελάτες τους να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής. Η Herbalife Nutrition είναι η πρώτη εταιρεία στον κόσμο στις κατηγορίες των υποκατάστατων γεύματος και των πρωτεϊνούχων συμπληρωμάτων διατροφής συνδυαστικά. Τα προϊόντα διατίθενται αποκλειστικά μέσω των Ανεξάρτητων Συνεργατών Herbalife Nutrition.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.herbalife.gr

Facebook: <https://www.facebook.com/HerbalifeGreeceCyprus/>

Instagram: <https://www.instagram.com/herbalifenutrition.gr/?hl=el>

Youtube: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL29529CF1FF4A369F>

ι Οι Βιταμίνες C και D, το Σελήνιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος

Πηγή: ygeiamou.gr