



Μπορούμε να ενισχύσουμε την λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος μέσα από την διατροφή μας; Η απάντηση είναι ναι, και μάλιστα με πολύ γευστικό τρόπο!...

Όσο και να προσπαθούμε, οι ασθένειες πάντα θα βρουν έναν τρόπο να μας χτυπήσουν την πόρτα αν δεν είμαστε προσεκτικοί. Και για αυτόν ακριβώς τον λόγο πρέπει να φροντίζουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ώστε να λειτουργεί πάντα ικανοποιητικά.

Και αυτό δεν είναι τόσο δύσκολο. Το μυστικό βρίσκεται στην διατροφή μας. Και οι παρακάτω πεντανόστιμες, υγιεινές και αναγκαίες τροφές μας βοηθούν να καταπολεμούμε τις ασθένειες κάθε εποχή!

Τσάι

Το χαμομήλι, συγκεκριμένα, σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη του Imperial College στο Λονδίνο, μπορεί με 5 κούπες την ημέρα για 2 εβδομάδες να έχει τρομερή αντιβακτηριδιακή δράση αλλά ταυτόχρονα δρα και ως ηρεμιστικό για το στρες, άλλον ένα παράγοντα που καταπονεί το ανοσοποιητικό μας.

Βρώμη

Ακόμα ένα πράγμα που μπορεί να κάνει η βρώμη για τον οργανισμό μας γι' αυτό και την λατρεύουμε, άλλωστε. Η βρώμη περιέχει συστατικά που ενισχύουν την δράση των μακροφάγων κυττάρων του οργανισμού μας. Τα μακροφάγα είναι κύτταρα που σκοτώνουν βακτήρια, ιούς και κάθε εισβολέα.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο όχι μόνο είναι πολύ καλύτερη επιλογή για την σαλάτα μας σε σχέση με ένα έτοιμο dressing του εμπορίου, αλλά μας βοηθάει να απορροφούμε πολύ περισσότερα αντιοξειδωτικά. Συνδυάστε το με λίγο βαλσάμικο ξύδι για ένα τέλειο και ελαφρύ dressing.

Ντομάτες

Μια διατροφή που περιέχει... σημαντικές δόσεις ντομάτας έχει πολύ θετικά

αποτελέσματα για το ανοσοποιητικό σύστημα. Συγκεκριμένα, φαίνεται πως με υψηλή κατανάλωση ντομάτας, τα λευκά αιμοσφαίρια δέχονται 38% λιγότερη ζημιά από τις ελεύθερες ρίζες.

Κόκκινο κρασί

Γνωρίζουμε για τα οφέλη που έχει όσον αφορά την υγεία της καρδιάς μας. Κι όμως, φαίνεται πως το κόκκινο κρασί μπορεί να καταστρέψει και παθογόνους μικροοργανισ-μούς που προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις, όπως η λιστέρια και η σαλμονέλλα.

Πηγή: iatronet