



Διανύουμε μια περίοδο πολύ κρίσιμη για την υγεία ό-λων μας, είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ορισ-μένα πράγματα και να θωρακίσουμε

τον οργανισμό μας όσο περισσότερο μπορούμε. Πολλοί σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν άμεσα την άμυνα του οργανισμού μας είναι το περιττό βάρος, το κάπνισμα, η έλλειψη ύπνου, η καθιστική ζωή και η αποφυγή του ήλιου.

Καλό θα είναι λοιπόν πέραν από την καλή ατομική υγιεινή να κοιτάξουμε και το κομμάτι της διατροφής μας για την καλύτερη αντιμετώπιση του ιού τον οποίο αντιμετωπίζουμε.

Είναι πολύ σημαντικό στην διατροφή μας να αυξήσουμε την κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών.

Τα φρούτα περιέχουν βιταμίνη C και πάρα πολλά αντιοξειδωτικά, καλό θα είναι λοιπόν να καταναλώνουμε τουλάχιστον 2-3 φρούτα (μήλο, πορτοκάλι, ακτινίδιο, αχλάδι) την ημέρα. Είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνονται τα φρούτα μόλις τα κόβουμε και όχι να μένουν καθαρισμένα για ώ ρα και για να μην μαυρίζουν αλλά και να πάρουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά στο μέγιστο.

Τα λαχανικά επίσης παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας και κυρίως τώ ρα ακόμα πιο πολύ. Καλό θα είναι σε κάθε μας κύριο γεύμα να υπάρχει μια σαλάτα πράσινη. Τα λαχανικά τα οποία χρειάζονται βράσιμο καλό θα είναι να μην είναι παραβρασμένα (μπρόκολο, κολοκυθάκια, πράσινες πιπεριές, κόκκινες πιπεριές, λάχανο, καρότα).

Περνώ ντας στο κυρίως γεύμα, καλό είναι να προτιμήσουμε τα ψάρια τα οποία περιέχουν τα Ω-3 λιπαρά τα οποία θωρακίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ο σολομός και άλλα λιπαρά ψάρια όπως η ρέγκα, οι σαρδέλες και ο τόνος είναι πολύ καλές πηγές βιταμίνης D.

Επίσης καλό είναι να εντάξουμε στη διατροφή μας τα όσπρια, τα οποία επίσης

περιέχουν πολλά αντιοξειδωτικά.

Δεν ξεχνάμε τα προβιοτικά μας που θα πάρουμε από το παραδοσιακό κλασικό γιαούρτι με την πέτσα, το κεφίρ, το ξινόγαλα και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα, όχι όμως light.

Επίσης πολύ μεγάλη σημασία έχει και η σωστή ενυδάτωση του οργανισμού.

Θα πρέπει καθημερινά να πίνουμε άφθονο νερό τουλάχιστον 2 λίτρα την ημέρα και να προσθέτουμε στο ενδιάμεσο της ημέρας μας τσάι ή χαμομήλι ή κάποιο άλλο αφέψημα.

Προσοχή στις τροφές που είναι πλούσιες σε ζάχαρη και πολλά λιπαρά διότι αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Προτιμάμε το σπιτικό μαγειρευτό φαγητό με ελαφριά τσιγαρίσματα και όχι τα έτοιμα φαγητά. Κρατάμε ένα κενό μεταξύ των γευμάτων μας 3 ώρες περίπου.

Γράφει ο Ιάκωβος Θεοδοσίου, Ιατρός Διαιτολόγος (naftemporiki.gr)