

ΙΣΧΥΡΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

12 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Το να διατηρήσουμε ισχυρό το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενάντια σε κάθε λογή λοιμώξεις και ιούς ήταν ανέκαθεν το «θέλω» όλων μας, έτσι δεν είναι; Θα λέγαμε όμως ότι τον φετινό χειμώνα έχουμε ένα λόγο παραπάνω να θέλουμε να θωρακίσουμε το ανοσοποιητικό μας καθώς βρισκόμαστε συχνά αντιμέτωποι με νέους ιούς και παθογόνα μικρόβια.

Είμαι σίγουρος ότι ήδη γνωρίζεις ή έχεις ακούσει πόσο σημαντικό και καθοριστικό ρόλο μπορεί να παίξει η διατροφή σου στον εξοπλισμό του οργανισμού σου με πλήθος «στρατιωτών» έτοιμων να αμυνθούν για σένα και να σε προστατέψουν.

Αν ακόμη ψάχνεις για τρόφιμα και ροφήματα που θα σε βοηθήσουν, βρίσκεσαι στο σωστό ΕΒΟΟΚ. Εδώ θα γνωρίσεις μερικά από τα πιο σημαντικά από αυτά που αποδεδειγμένα θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σου σύστημα.

Πάμε να τα γνωρίσουμε!

Γιάννης Παπαχρήστος



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



01 ΕΣΠΕΡΟΕΙΔΗ



02 ΚΟΚΚΙΝΗ
ΠΙΠΕΡΙΑ



03 ΣΚΟΡΔΟ



04 ΤΖΙΝΤΖΕΡ



05 ΧΥΜΟΣ
ΚΑΡΟΤΟΥ



06 ΣΠΑΝΑΚΙ



07 ΓΙΑΟΥΡΤΙ



08 ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ



09 ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ



10 ΣΠΟΡΟΙ
ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ



11 ASTRAGALUS



12 ΜΕΛΙ



ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ήδη τη συμβολή των τροφίμων αυτών στην άμυνα του οργανισμού μας καθώς πρόκειται για μία πολύ σημαντική πηγή βιταμίνης C. Η βιταμίνη C φαίνεται να αυξάνει την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων, κύτταρα τα οποία συμμετέχουν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Τα πιο δημοφιλή εσπεριδοειδή που είναι πλούσια σε βιταμίνη C είναι τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, το γκρέιπφρουτ, τα λεμόνια και το μοσχολέμονο, γνωστό και σαν λάιμ.



Ένας χυμός από εσπεριδοειδή είναι σίγουρο ότι θα σε γεμίσει με βιταμίνη C και θα ενδυναμώσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα.



ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ

Τι και αν τα εσπεριδοειδή θεωρούνται από τους περισσότερους από εμάς ο βασιλιάς της βιταμίνης C; Γνωρίζεις ότι η κόκκινη πιπεριά περιέχει περίπου 3 φορές περισσότερη βιταμίνη C σε σύγκριση με ένα πορτοκάλι;

Επιπλέον όμως η κόκκινη πιπεριά είναι πλούσια σε β-καροτίνη ένα πολύ ισχυρό αντιοξειδωτικό, που σε προστατεύει από τη φλεγμονή.



Πρόσθεσέ τη στη σαλάτα σου, στο όσπριό του ή απόλαυσέ τη ψητή μαζί και με άλλα λαχανικά!



ΣΚΟΡΔΟ

Πρωταγωνιστής στις κουζίνες όλου του κόσμου το σκόρδο βοηθά την εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Ήδη από την αρχαιότητα το σκόρδο χρησιμοποιήθηκε για την καταπολέμηση των λοιμώξεων.

Φαίνεται να αποκτά αυτές τις ιδιότητες χάρη στην αλλισίνη, ένα συστατικό με αντιμικροβιακή και μυκητοκτόνο δράση.



Το μόνο σίγουρο είναι ότι το σκόρδο παίρνει εύκολα την θέση του στην κουζίνα μας καθώς θα χαρίσει γεύση και άρωμα σε κάθε λογής έδεσμα, στο ψητό ή μαγειρευτό κρέας, τα λαδερά σου, στις σάλτσες σου και σίγουρα σε κάθε μαρινάδα!

ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ ΑΛΛΑ ΚΑΙ
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΩΦΕΛΙΜΟ



ΤΖΙΝΤΖΕΡ

Αν το αγαπάς για την πικάντικη και ιδιαίτερη γεύση του τότε έχεις άλλο έναν λόγο να το εντάξεις στη διατροφή σου. Η πιπερόριζα γνωστή περισσότερο με την αγγλική της ονομασία, τζίντζερ, αποτελεί ένα φυτό που επιπλέον ενισχύει το ανοσοποιητικό σου.

Τα ενεργά συστατικά του όπως η τζιντζερόλη, έχοντας αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ικανότητες βοηθούν στην καταπολέμηση της φλεγμονής.



Αν το χρησιμοποιείς συνήθως σε σάλτσες και ασιατικά πιάτα, σου προτείνω ανεπιφύλακτα να το δοκιμάσεις και σε smoothie φρούτων.



ΧΥΜΟΣ ΚΑΡΟΤΟΥ

Αυτό το αγαπημένο λαχανικό εκτός από υπέροχη γεύση μπορεί επίσης να βοηθήσει την άμυνα του οργανισμού σου. Και αυτό γιατί το καρότο εκτός από βιταμίνη C, που έχουμε ήδη αναφέρει τη σημασία της για το ανοσοποιητικό, περιέχει βιταμίνη B6. Η βιταμίνη αυτή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του ανοσοποιητικού σου συστήματος και στην παραγωγή αντισωμάτων.

Επιπλέον, είναι πλούσιο σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, οι οποίες ανήκουν στην ομάδα των καροτενοειδών και έχουν έντονα αντιοξειδωτική δράση.



Συνδύασε στο χυμό σου καρότο, τζίντζερ και πορτοκάλι και πιες τον κυριολεκτικά «στην υγειά σου».



ΣΠΑΝΑΚΙ

Αγαπημένο λαχανικό μικρών και μεγάλων καθώς όχι μόνο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C αλλά και γεμάτο αντιοξειδωτικά και β-καροτίνη. Όλα αυτά αυξάνουν την ικανότητα καταπολέμησης των λοιμώξεων και συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Μαγειρεύέ το όσο το δυνατόν λιγότερο ώστε να διατηρήσει στο ακέραιο τα θρεπτικά του συστατικά.



Έτσι εκτός από το αγαπημένο σου σπανακόρυζο, ένας άλλος τρόπος να εντάξεις το σπανάκι στη διατροφή σου είναι ωμό σαν σαλάτα ή ακόμη και σε χυμό μαζί με φρούτα και άλλα λαχανικά.

ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ
ΓΙΑ ΙΣΧΥΡΗ ΑΜΥΝΑ



ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Και φυσικά αναφέρομαι στο «ζωντανό» γιαούρτι, αυτό δηλαδή που διατηρεί όλο του το φορτίο σε προβιοτικά. Αυτή η καλλιέργεια προβιοτικών μικροοργανισμών που συναντάμε στο γιαούρτι τονώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βοηθούν στην καταπολέμηση ασθενειών.



Και αν ακόμη το γιαούρτι λείπει από τη διατροφή σου δοκίμασέ το στο πρωινό σου, στο smoothie σου ή ακόμη και σαν συνοδευτική σως μαζί με μυρωδικά!



ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ

Αγαπημένο μπαχαρικό που όμως εκτός από γεύση μας δίνει και κάτι παραπάνω. Ο κουρκουμάς έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και χρόνια χάρη στις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του. Η κουρκουμίνη, το συστατικό που δίνει στον κουρκουμά και το ιδιαίτερο έντονο κίτρινο χρώμα του, φαίνεται να ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα διαθέτοντας αντιμικροβιακή δράση.



Το κίτρινο χρώμα του θα δώσει ζωντάνια αλλά και ιδιαίτερη γεύση στα πιάτα σου. Μην διστάσεις να προσθέσεις κουρκουμά στις σούπες σου, στην ομελέτα σου και φυσικά στο ρύζι και τα μακαρόνια σου!

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΑΦΕΨΗΜΑ
ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΟΥ



ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ

Ίσως έχεις ξανακούσει ότι το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή, συστατικά γνωστά για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες. Μελέτες δείχνουν ότι το πράσινο τσάι ενισχύει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Και σε αυτό φαίνεται να παίζει ρόλο η γαλλική επιγαλλοκατεχίνη-3 (EGCG), ένα ακόμη ισχυρό αντιοξειδωτικό της οικογένειας των κατεχινών που συναντάμε στο πράσινο τσάι.



Τι καλύτερο από το απολαμβάνεις ένα ζεστό τσάι τις κρύες χειμωνιάτικες αυτές ημέρες; Ένα ξυλάκι κανένας, μία φέτα πορτοκάλι ή λεμονιού θα του δώσουν έξτρα γεύση και άρωμα!

Ο ΠΑΣΑΤΕΜΠΟΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΣ
ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ



ΣΠΟΡΟΙ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

Οι σπόροι κολοκύθας ή πασατέμπος όπως είναι πιο γνωστοί, αποτελούν μία εξαιρετική πηγή ψευδαργύρου και έτσι ενισχύουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού σου συστήματος.

Είναι γνωστό ότι ο ψευδάργυρος συμβάλει την καταπολέμηση της φλεγμονής. Μάλιστα ερευνητές εξετάζουν την πιθανή επίδραση του ψευδαργύρου στην πρόληψη λοιμώξεων όπως η Covid- 19.



Κάτι μου λέει ότι θα σου άρεσε να τους απολαμβάνεις ακόμη και σκέτους, θα σου πω όμως ότι μπορείς άνετα να τους προσθέσεις στη σαλάτα σου ή στο γιαούρτι σου!



ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΣ

Γνωστό από την κινέζικη ιατρική το βότανο *Astragalus* (Αστράγαλος) χρησιμοποιήθηκε χάρη στις αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριακές του ιδιότητες. Έρευνες σε ζώα δείχνουν ότι το βότανο αυτό μπορεί να ενισχύσει την αντίσταση στη μόλυνση ρυθμίζοντας τις ανοσολογικές αντιδράσεις του σώματος.



Μπορείς να βρεις το βότανο αυτό σε φακελάκια τσαγιού ή και σε υγρό εκχύλισμα και έτσι μπορείς κάλλιστα να το προσθέσεις στα ροφήματα και τους χυμούς σου.



ΜΕΛΙ

Γνώριζες ότι το μέλι, αγαπημένο για μικρούς και μεγάλους, μπορεί να ενισχύσει την άμυνα του οργανισμού σου; Και πώς το πετυχαίνει αυτό;

Χάρη στα ισχυρά αντιοξειδωτικά που περιέχει το μέλι αποκτά αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Έτσι βοηθά στην ενεργοποίηση της απόκρισης του ανοσοποιητικού συστήματος στη μόλυνση και στην αποτροπή του πολλαπλασιασμού μολυσμένων ή καρκινικών κυττάρων.



Οι τρόποι να το προσθέσεις στη διατροφή σου άπειροι. Στις γλυκές και αλμυρές σου συνταγές, στα ροφήματά σου, σε smoothie το μέλι σίγουρα θα δώσει επιπλέον γεύση και θρεπτικά συστατικά.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Al-Noory,A. S., Amreen, A. N., & Hymoor, S.,Antihyperlipidemic effects of ginger extracts in alloxan-induced diabetes and propylthiouracil-induced hypothyroidism in (rats). Pharmacognosy research, 2013, 5.3: 157.

Garlic.Nccih.nih.gov. 2020. [online] Available at:
<<https://www.nccih.nih.gov/health/garlic>> [Accessed 2 November 2020].

Zorofchian Moghadamtousi, S., Abdul Kadir, H., Hassandarvish, P., Tajik, H., Abubakar, S., & Zandi, K. A review on antibacterial, antiviral, and antifungal activity of curcumin. BioMed research international, 2014, 2014.

Vitamin C: Fact sheet for consumers. [online] Available at:
<<https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/VitaminC-Consumer.pdf>> [Accessed 2 December 2020].

Hajian, S. Positive effect of antioxidants on immune system. Immunopathologia Persa, 2014, 1.1: e02.





ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΡΗ

Ο Πάρης Παπαχρήστος γεννήθηκε στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσε τις προπτυχιακές του σπουδές στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ενώ το 2006 απέκτησε το Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley, στη Σκωτία.

Εργάζεται ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρεί ανεξάρτητο διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι. Είναι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο **medNutrition.gr**!

Κύριο μέλημά του είναι η διατροφική εκπαίδευση του κοινού. Αυτό αποτέλεσε αφορμή για να συγγράψει το πρώτο βιβλίο της σειράς **medNutrition Wellness**, με τίτλο «Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας».

Παράλληλα, συμμετέχει ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 19-21, ΠΑΓΚΡΑΤΙ

EMAIL

info@diaitologos.com

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

210 7561853

FACEBOOK

[Πάρης Παπαχρήστος](#)

INSTAGRAM

[paris.papachristos](#)

YOUTUBE

[Paraskevas Papachristos](#)