

Προφυλάξου από το κρύο με σωστή διατροφή!

Τώρα που σιγά σιγά πέφτει η θερμοκρασία του περιβάλλοντος, οι θρεπτικές απαιτήσεις ανεβαίνουν. Το **χειμώνα** το σώμα μας έχει ανάγκη από τρόφιμα που ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και διατηρούν τη σωστή θερμοκρασία του οργανισμού. Όταν ο οργανισμός νιώθει ότι απειλείται από το κρύο, αναπτύσσει μηχανισμούς προστασίας. Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η κατάλληλη **ένδυση και υπόδηση**, η **σωστή θέρμανση του χώρου διαμονής**, αλλά και η **διατροφή**. Το μυστικό είναι να επιλέγουμε πάντα **εποχιακά τρόφιμα**.

Πως να φροντίσω την επιδερμίδα μου από την υγρασία και την ξηρότητα του κρύου

1) Σωστή ενυδάτωση

Οι περισσότεροι από εμάς παραμελούμε την ενυδάτωση του οργανισμού μας τις κρύες μέρες, καθώς το αίσθημα της δίψας δεν είναι τόσο έντονο. Η κατανάλωση υγρών όμως, αποτρέπει την αφυδάτωση και αυτό με την σειρά του συμβάλλει στην πρόληψη της ξηροδερμίας. Μια πολύ καλή λύση είναι οι σουπές και τα ζεστά ροφήματα (ελληνικός, ή στιγμιαίος καφές, κακάο) για όσους δε μπορούν τα καταναλώσουν πολλά υγρά και τα αφεψήματα (τσάι, κρόκος κοζάνης, φασκόμηλο, χαμομήλι).

2. Διατροφή πλούσια σε βιταμίνες

Βιταμίνη Α: Η προβιταμίνη Α (**β-καροτένιο**) ενισχύει την **ελαστικότητα** του δέρματος, ενώ η έλλειψή της προκαλεί ξηροδερμία και ευερεθιστότητα του δέρματος. Τη συναντάμε στο **σुकώτι, τα καρότα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα κολοκυθάκια και τη γλυκοπατάτα**

Βιταμίνη Ε: Η Βιταμίνη Ε εμποδίζει το σχηματισμό **ελεύθερων ριζών**, καθυστερώντας έτσι τη γήρανση του δέρματος, καθώς επίσης την αφυδάτωση, την ξηρότητα και τη δημιουργία **ραγάδων** της επιδερμίδας. Τη συναντάμε σε ικανοποιητικές ποσότητες στο **ελαιόλαδο, τους ξηρούς καρπούς, τη μαργαρίνη και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά**.

Πες όχι στη ζάχαρη: Ξέρεις ότι η προτίμηση στη γλυκιά γεύση βρίσκεται καταγεγραμμένη στο **DNA** σου; Η **ζάχαρη** και τα υπόλοιπα πρόσθετα σάκχαρα μπορούν να έχουν θέση στη διατροφή σου, ακόμη και αν ακολουθείς κάποιο πρόγραμμα απώλειας βάρους. Αρκεί να καταναλώνονται με μέτρο! Αν πάλι θέλεις να απολαύσεις γλυκιά γεύση χωρίς θερμίδες, επέλεξε τρόφιμα ή ροφήματα στα οποία η ζάχαρη έχει αντικατασταθεί με **ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά** όπως για παράδειγμα τα **light αναψυκτικά** και τα ζελέ.

Πώς να θωρακίσω το σώμα μου από τις ιώσεις

1) Διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά

Βασικό μέλημα την περίοδο του χειμώνα είναι να κρατάμε δυνατό το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Αυτό μπορούμε να το επιτύχουμε με την επαρκή πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Τα φρούτα και τα λαχανικά εφοδιάζουν τον οργανισμό μας με αρκετές βιταμίνες, αλλά και πολλά αντιοξειδωτικά, τα οποία ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού μας.

Τροφές που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα

1. Πορτοκάλι: Χάρη στην υψηλή του περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, κάλιο και σελήνιο τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας τον οργανισμό να αμύνεται ενάντια στο κρυολόγημα και στις ιώσεις.

2. Μαϊντανός: Διαθέτει εξαιρετικές αντισηπτικές ιδιότητες, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και ενισχύει τη νεφρική λειτουργία.

3. Πιπεριά: Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες (βιταμίνη C & β-καροτένιο) και βοηθάει στη καλή κυκλοφορία του αίματος, απομακρύνοντας άχρηστες ουσίες που θα μπορούσαν να βλάψουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

4. Ελαιόλαδο: Χαρακτηρίζεται για το υψηλό περιεχόμενό του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, σε φαινολικές ενώσεις και σε αντιοξειδωτική βιταμίνη Ε, η έλλειψη των οποίων μειώνει την άμυνα έναντι των ιών και αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

5. Κρεμμύδι: Με αξιοσημείωτη περιεκτικότητα σε αλυσίνη και σε βιταμίνη C, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αντιβιοτικό και αναλγητικό. Συμβάλλει στην επούλωση των πληγών, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προλαμβάνει τα κρυολογήματα.

6. Μπρόκολο: Πλούσιο σε λουτεΐνη και σουλφοραφάνη, αντιοξειδωτικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

7. Γιαούρτι: Είναι πλούσιο σε προβιοτικά και με τον τρόπο αυτό ευνοεί την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, ενισχύοντας ιδιαίτερα το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πως να νικήσω την «έλλειψη» ενέργειας που μου προκαλεί το κρύο και οι βροχές

Περισσότεροι υδατάνθρακες

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως, **το μαύρο ψωμί, το καστανό ρύζι, οι πατάτες και τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως**, περιέχουν άμυλο και σύνθετους υδατάνθρακες που παρέχουν στον οργανισμό ενέργεια με αργό αλλά σταθερό ρυθμό. Την ενέργεια αυτή ο οργανισμός την αξιοποιεί σταδιακά. Οι σούπες που περιέχουν υδατάνθρακες, ζεσταίνουν τον οργανισμό λόγω της θερμοκρασίας τους, αλλά παρέχουν και την απαιτούμενη ενέργεια με λιγότερες θερμίδες. Καλές επιλογές είναι: τραχανάς, φιδέ, χορτόσουπα με ρύζι ή πλιγούρι και οι βελουτέ σούπες λαχανικών και πατάτας.

Επωφεληθείτε από τα συμπληρώματα διατροφής

Δυναμωτικά -μαγειρεμένα στο σπίτι- γεύματα είναι ό,τι χρειάζεται για να πάρετε δυνάμεις. Εάν δεν τρέφεστε σωστά κάθε μέρα (π.χ. 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα), μπορείτε να πάρετε και εσείς αλλά να δώσετε και στο παιδί σας **πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής**, τα οποία θα αγοράσετε μόνο από το φαρμακείο. Με τη λήψη συμπληρωμάτων μπορεί να μην νιώσετε αμέσως καλά, αλλά σίγουρα η ανάρρωση θα είναι πολύ πιο σύντομη. Μάλιστα, εάν από τα πρώτα συμπτώματα προβείτε στη χρήση του κατάλληλου συμπληρώματος, τότε είναι πολύ πιθανό να καταφέρετε να αποτρέψετε το **κρυολόγημα ή τη γρίπη** από το να αναπτυχθούν πλήρως.

Τα κατάλληλα πολυβιταμινούχα είναι αυτά που περιέχουν όλα τα απαραίτητα στοιχεία, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και επιπλέον υψηλής περιεκτικότητας εκχύλισμα **Ginseng G115**, στη σωστή ποσότητα και αναλογία.

Για τα παιδιά επιπλέον, πρέπει να περιέχει **Λυσίνη**, ένα σημαντικό αμινοξύ, που βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου.

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙΝΟ	3κ.σ. δημητριακά ολικής3 Καρύδια, 1 Φρούτο & 1 ποτήρι γάλα 1.5%	1 φέτα× Ψωμί μαύρο με Ταχίνι & Μέλι & 1 ποτήρι γάλα 1.5%	1 Μπάρα δημητριακών ολικής1 Φρούτο & 1 ποτήρι γάλα 1.5%	1 Κουλούρι Θεσ/νικης με Τυρί& 1 ποτήρι γάλα 1.5%	1 Τοστ (Γαλοπούλα-Τυρί) & 1 ποτήρι γάλα 1.5%	Δημητριακά ολικής αλέσεως& 1 ποτήρι γάλα 1.5% & κανέλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 Ακτινίδιο & 5 Αμύγδαλα,	1 Μήλο & 10 Αμύγδαλα	2 cream crackers σίκαλης με Τυρί	20 ανάλατα αμύγδαλα & χυμό πορτοκάλι	2 μικρά Αχλάδια	1 ποτήρι Χυμό πορτοκάλι & 5 καρύδια
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ζυμαρικά ολικής αλέσεως με× Σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια Τυρί 1 μερίδα Σαλάτα εποχής Πράσινο Τσάι	Σούπα με Μοσχάρι & Λαχανικά1 φέτα Ψωμί 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	ΦακέςΤυρί 1 μερίδα 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	Ψάρι ψητόΒραστό μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότα 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	Κουνουπίδι γιαχνί Τυρί 1 μερίδα 8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι	Κοτόπουλο βραστό με καρότα & καστανό ρύζι8-10 Ελιές Πράσινο Τσάι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	30γρ Παστέλι & 1 ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 Γιαούρτι 2%1κ.γ. Μέλι, 3 Καρύδια Κανέλα	1 Πορτοκάλι	2 Μπισκότα πολυδημητριακών χωρίς ζάχαρη & 1 ρόφημα κρόκου κοζάνης	1 Γιαούρτι 2%& 1 μήλο Κανέλα	2 cream crackers σίκαλης με Τυρί & 1 ρόφημα κρόκου κοζάνης
ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής με Σολομό 8-10 Ελιές	Το ίδιο με το μεσημεριανό σε μικρότερη ποσότητα	2 καλαμάκια κοτόπουλο Σαλάτα εποχής 1 πίτα αλάδωτη	Τραχανά σούπα Τυρί 1 μερίδα	Μανιταρόσουπα με μαύρο πιπέρι & τυρί	Ομελέτα λαχανικώνΣαλάτα εποχής Τυρί 1 μερίδα

Νικόλ Τσιάνη

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, BSc
Επιστημονική Υπεύθυνη ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, Χολαργός
Ιδρυτικό Μέλος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας
tsiani@logodiatrofis.gr

ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ yiannstam189@yahoo.gr