



Σωστή διατροφή για καλή υγεία και ευεξία

Σωστή διατροφή, το μυστικό για μία ζωή γεμάτη υγεία! 2500 χρόνια πριν ο Ιπποκράτης έλεγε ότι «φάρμακο ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας». Σήμερα, εκατοντάδες επιστημονικές έρευνες συμπεραίνουν ότι ο πατέρας της ιατρικής είχε απόλυτο δίκιο. Είναι γεγονός ότι η ισορροπημένη και σωστή διατροφή προάγει την καλή υγεία και ευεξία του οργανισμού. Αντίθετα, η κακή διατροφή μπορεί να μετατραπεί σε «επικίνδυνο εχθρό».

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής εμπόδιο στην σωστή διατροφή

Αν και στην πράξη η τήρηση μιας σωστής διατροφής έχει πολλές δυσκολίες λόγω των ταχυτήτων του σύγχρονου τρόπου ζωής, τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν υγιεινές επιλογές στην καθημερινότητά τους και προσπαθούν, κόντρα στις όποιες δυσκολίες, να κάνουν τη διαφορά. Στο πλαίσιο αυτό, μειώνουν δραστικά την κατανάλωση έτοιμων και επεξεργασμένων τροφίμων, αντικαθιστώντας τα με φρούτα και λαχανικά που ενισχύουν σημαντικά τις άμυνες του οργανισμού.

Σωστή & ισορροπημένη διατροφή με τις κατάλληλες βιταμίνες

Μια σωστή διατροφή θα πρέπει να παρέχει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα στοιχεία που χρειάζεται για να αντέξει στις προκλήσεις της καθημερινότητας. Όλες οι βιταμίνες είναι σημαντικές για την καλή του λειτουργία, όμως κάποιες από αυτές, καλό θα ήταν να είναι παρούσες σε κάθε διαιτολόγιο!

1. Τα ωμέγα-3 λιπαρά

Αυτά τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα αποτελούν απαραίτητο συστατικό για την σωστή διατροφή μας. Πρόκειται για ένα πολύτιμο σύμμαχο καλής υγείας, καθώς μας προστατεύει από τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά δεν παράγονται από τον ανθρώπινο οργανισμό. Για το λόγο αυτό πρέπει να λαμβάνονται είτε από τις τροφές είτε από συμπληρώματα διατροφής.

Σωστή διατροφή με Ω3 λιπαρά

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε ωμέγα-3 είναι: ο σολομός, οι σαρδέλες, ο γαύρος, η ρέγκα, το σκουμπρί, ο λιναρόσπορος, τα καρύδια και τα λαχανάκια Βρυξελλών.

2. Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D συμβάλλει σημαντικά στην φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, αλλά και στην διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μυών, των οστών και των δοντιών.

Ο ρόλος της είναι άκρως σημαντικός, καθώς κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος έχει υποδοχέα βιταμίνης D, γι' αυτό μπορεί να παίζει ρόλο σχεδόν σε όλες τις λειτουργίες του οργανισμού.

Τροφές με βιταμίνη D

Οι καλύτερες πηγές της βιταμίνης D είναι τα λιπαρά ψάρια, όπως ο ξιφίας, ο σολομός και το σκουμπρί.

3. Βιταμίνη B6

Η βιταμίνη B6, ή Πυριδοξίνη, τροφοδοτεί με ενέργεια τον οργανισμό.

Η έλλειψή της συνδέεται συνήθως με ζαλάδες, κόπωση, αναιμία και δερματικά προβλήματα, όπως δερματίτιδες.

Μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή πρέπει πάντα να περιλαμβάνει καλές πηγές τη βιταμίνης B6. Μερικές από αυτές είναι τα ψάρια, το βοδινό συκώτι και τα πουλερικά, τα ρεβίθια και τα φασόλια.

4. Βιταμίνη B12

Ζωτικής σημασίας για την καλή λειτουργία του οργανισμού είναι η Βιταμίνη B12, καθώς παίζει σημαντικό ρόλο στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών.

Ταυτόχρονα, συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος αλλά και στη δημιουργία των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Παράλληλα, προστατεύει από την αναιμία, που ως γνωστόν προκαλεί κόπωση και αδυναμία.

Σωστή διατροφή με βιταμίνη B12

Η βιταμίνη B12 βρίσκεται κυρίως στα μύδια, στο κόκκινο κρέας, στα πουλερικά και τα γαλακτοκομικά.

5. Βιταμίνη C

Η βιταμίνη C δεν παράγεται από το σώμα και για αυτό πρέπει να λαμβάνεται από τις τροφές. Μπορεί να είναι γνωστή ότι καταπολεμά τα κρυολογήματα και τις ιώσεις, αλλά παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση του σιδήρου, στην ενίσχυση της άμυνας του ανοσοποιητικού, στην ενδυνάμωση των οστών και στην προαγωγή της ενέργειας και της ψυχικής ευεξίας.

Διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C

Για μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε βιταμίνη C, επιλέξτε τρόφιμα όπως οι πιπεριές, τα εσπεριδοειδή, το ακτινίδιο, το μπρόκολο και τα λαχανάκια Βρυξελλών.

6. Βιταμίνη E

Η βιταμίνη E είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και η βασική της λειτουργία είναι να προστατεύει τα κύτταρα, τους ιστούς και τα όργανα του σώματος από τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες.

Παράλληλα, η βιταμίνη E είναι εξίσου σημαντική για τον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος, ενώ βοηθά στην αποφυγή της πήξης του αίματος (σχηματισμός θρόμβων).

Σωστή διατροφή με βιταμίνη E

Η βιταμίνη E βρίσκεται στα φυτικά έλαια (όπως έλαια σόγιας), στους καρπούς με κέλυφος, στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και σε όσα τρόφιμα είναι εμπλουτισμένα με βιταμίνη E.

7. Βιταμίνη K2

Η βιταμίνη K2 είναι εξίσου πολύτιμη, καθώς χωρίς αυτή ο οργανισμός αδυνατεί να σταματήσει μια αιμορραγία σε περίπτωση τραυματισμού.

Την ίδια στιγμή η βιταμίνη K εμπλέκεται και σε άλλες σημαντικές βιολογικές λειτουργίες, όπως στον μεταβολισμό των οστών, στην αγγειακή υγεία κ.λπ.

Βασικές πηγές βιταμίνης K2

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και το μαρούλι, είναι οι καλύτερες πηγές αυτής της βιταμίνης.