

Η Διατροφή κατά το Στάδιο της Ανάρρωσης



Η διατροφή μας είναι πολύ σημαντική και μας βοηθάει στο να είμαστε υγιείς και στη διατήρηση ενός γερού ανοσοποιητικού συστήματος. Αλήθεια όμως, τι πρέπει να τρώμε κατά το στάδιο της ανάρρωσης;

Καταρχήν, δώστε σημασία στην ενεργειακή σας πρόσληψη. Πολλές φορές οι ιώσεις μας καταβάλλουν και δεν μπορούμε να καταναλώσουμε επαρκείς ποσότητες φαγητού με αποτέλεσμα την περαιτέρω εξασθένηση του οργανισμού. Προσπαθήστε να κάνετε συχνά και μικρά γεύματα για να λάβετε την ενέργεια που χρειάζεστε. Μην παραλείπετε γεύματα γιατί το σώμα σας χρειάζεται ενέργεια για να ανακάμψει. Και να γνωρίζετε ότι μια διατροφή κάτω των 1200 kcal ημερησίως, αποδυναμώνει την ανοσολογική λειτουργία.

Ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι οι πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες βοηθούν το σώμα να είναι γερό και δυνατό. Επίσης, τα βασικά συστατικά των πρωτεϊνών, δηλαδή τα αμινοξέα, χρησιμοποιούνται για το χτίσιμο των συστατικών του ανοσοποιητικού συστήματος. Για να καλύψετε τις ανάγκες σας σε πρωτεΐνες επιλέξτε άπαχες πρωτεΐνες όπως κοτόπουλο, ψάρι, γαλοπούλα, κουνέλι, άπαχο μοσχάρι, άπαχο χοιρινό, αυγά. Ένα ακόμη χαρακτηριστικό των άπαχων κρεάτων είναι ότι αποτελούν καλή πηγή σιδήρου και ψευδαργύρου, συστατικά τα οποία είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζετε να καταναλώνετε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα, καθώς περιέχουν ουσίες όπως η βιταμίνη C, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην ενεργοποίηση των T λεμφοκυττάρων που μάχονται κατά των ιών. Επιπλέον, τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν βιταμίνη A, βιταμίνη E και φλαβονοειδή που σε συνέργεια ωφελούν την άμυνα του οργανισμού.

Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε προβιοτικά όπως τα γιαούρτια, μελέτες δείχνουν ότι τα προβιοτικά μειώνουν χρονικά τη διάρκεια του κρυολογήματος. Έρευνα έχει δείξει ότι η κατανάλωση προβιοτικών μειώνει το χρόνο που παραμένουμε άρρωστοι κατά 2 ημέρες. Επίσης, μειώνουν την ένταση των πονοκεφάλων και του βήχα. Επιλέξτε να καταναλώνετε γιαούρτια με προβιοτικά και συγκεκριμένα με στελέχη *Lactobacillus casei* και *reuteri*, καθώς είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι βελτιώνουν την αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος

Τέλος, μην ξεχνάτε τη σωστή ενυδάτωση. Η επαρκής ενυδάτωση είναι πολύ χρήσιμη για τον οργανισμό καθώς βοηθάει στην αναπλήρωση των υγρών που χάνουμε ιδιαίτερα αν βρισκόμαστε σε εμπύρετη κατάσταση. Καταναλώστε, λοιπόν, αρκετά υγρά όπως νερό, πράσινο τσάι, τσάι του βουνού.

Το πιο σημαντικό από όλα είναι να θυμάστε ότι μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή που περιέχει τροφές από όλες τις ομάδες των τροφίμων είναι αυτό που χρειάζεται ο οργανισμός σε όλες τις συνθήκες πόσο μάλλον όταν είναι καταπονημένος.