

## Πως δεν θα αρρωστήσετε φέτος το φθινόπωρο

08/Οκτ/2019 23:59

Με το φθινόπωρο να μας έχει χτυπήσει ήδη... την πόρτα, είναι η καλύτερη στιγμή για να δυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας και να προστατευτούμε από τις ιώσεις των επόμενων μηνών. Υπάρχουν τροφές που θα μας βοηθήσουν να μην αρρωστήσουμε φέτος; Οι παρακάτω μπορούν να βοηθήσουν, καθώς είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

### **Πορτοκάλι, ακτινίδιο, φράουλα, πιπεριά, μπρόκολο, λεμόνι**

Η βιταμίνη C είναι από τις σημαντικότερες αντιοξειδωτικές ουσίες. Μια διατροφή ενισχυμένη σε βιταμίνη C, φαίνεται να συμβάλλει στη μείωση της διάρκειας και των συμπτωμάτων της γρίπης. 3 έως 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών πλούσιων σε βιταμίνη C την ημέρα, αρκούν για να μας εξασφαλίσουν μια προστατευτική δράση.

### **Αυγό, ψάρι, γαλακτοκομικά, συκώτι, καρότα, γλυκοπατάτα**

Αποτελούν καλές πηγές βιταμίνης A καθώς επίσης και της πρόδρομης μορφής της, που είναι το β-καροτένιο. Η βιταμίνη A έχει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία της όρασης και ενισχύει την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Είναι απαραίτητη επίσης για τη σωστή ανάπτυξη οστών, δοντιών και τη διατήρηση υγιούς δέρματος και μαλλιών.

### **Λιπαρά ψάρια και ξηροί καρποί**

Είναι πλούσια στα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, που εκτός από την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, βοηθούν και στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου, της καρδιάς, στη μνήμη, την ικανότητα μάθησης, την όραση, ακόμα και τη διάθεση!

### **Ελαιόλαδο, ελιές, πράσινα φυλλώδη λαχανικά**

Η βιταμίνη E που περιέχεται στα παραπάνω τρόφιμα έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και συνδράμει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

### **Οστρακοειδή, κόκκινο κρέας, πουλερικά, φασόλια, εμπλουτισμένα δημητριακά, καρύδια**

Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε ψευδάργυρο, ένα ανόργανο συστατικό απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού αλλά και του ανοσοποιητικού συστήματος.

### **Και δύο ακόμη συμβουλές!**

**30 λεπτά άσκησης αρκούν:** Η άσκηση συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος,

καθώς επιδρά θετικά στην κινητικότητα των λευκοκυττάρων, τα οποία αποτελούν το βασικό αμυντικό μηχανισμό του οργανισμού. Βάλτε την άσκηση στο καθημερινό σας πρόγραμμα, ακόμη και την ήπια, και προσπαθείτε να αθλείστε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, κάνοντας ακόμη και ένα χαλαρό περπάτημα.

**Κοιμηθείτε καλά:** Η διάρκεια αλλά και η ποιότητα του ύπνου μπορούν να επηρεάσουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Μελέτες έχουν δείξει ότι η έλλειψη ύπνου καθιστά τον οργανισμό πιο ευάλωτο απέναντι στους ιούς και αυξάνει την πιθανότητα ασθένειας. Επηρεάζει ακόμα τον χρόνο που θα χρειαστούμε μέχρι να αναρρώσουμε. Προσπαθείτε να κοιμάστε καθημερινά οκτώ ώρες αν αυτό είναι εφικτό, όχι όμως λιγότερες από έξι!

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)