

# Διατροφή για ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα

Νίκος Καφετζόπουλος

Με τις εξελίξεις του κορονοϊού να τρέχουν, έρχεται πάλι ο ρόλος της διατροφής στην επιφάνεια. Εκτός από την πολύ καλή ατομική υγιεινή, η διατροφή έρχεται να βάλει ένα ακόμα κομμάτι στο παζλ της προστασίας. Πριν αναλύσουμε συστατικά της διατροφής που σχετίζονται με το ανοσοποιητικό σύστημα, πρέπει πάντα να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν και άλλοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν άμεσα την άμυνα του οργανισμού και δεν πρέπει να λησμονούνται. Αυτοί είναι το υπερβάλλον βάρος, το κάπνισμα, η έλλειψη ύπνου, η καθιστική ζωή και η αποφυγή του ήλιου.

Κάθε παράγοντας από τους ανωτέρω επηρεάζει με διαφορετικούς βιολογικούς μηχανισμούς **το ανοσοποιητικό σύστημα** και επιπλέον, συγκεκριμένα συστατικά της διατροφής σχετίζονται άμεσα με την λειτουργία του.

## Προβιοτικά

Η κατάσταση του εντερικού σωλήνα αποτελεί κλειδί, τόσο για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό, όσο και για την γενικότερη υγεία, για αυτόν τον λόγο το έντερο θεωρείται ο δεύτερος εγκέφαλος του σώματος. 1 τρις βακτήρια επηρεάζουν εκτός από την πέψη και την απορρόφηση, και την πρώτη γραμμή άμυνας του ανθρώπινου οργανισμού. Γρήγορο φαγητό, κάπνισμα, αλκοόλ και αντιβιοτικά καταστρέφουν την εντερική χλωρίδα με πολλαπλές επιπτώσεις στο ανθρώπινο σώμα. Ενσωματώστε λοιπόν στην διατροφή καλές πηγές προβιοτικών και θα κάνετε το πιο σημαντικό βήμα. Τα προβιοτικά είναι ζωντανά βακτήρια που βρίσκονται σε τρόφιμα όπως το γιαούρτι, ξινόγαλα, ελιές, το κεφίρ, το τέμπε (παρασκευάζεται από σπόρους σόγιας), το κομπούχα (ζυμωμένο τσάι) και ζυμωμένα λαχανικά, όπως το λάχανο και το τουρσί. Αυξήστε επιπλέον και τα πρεβιοτικά, τα οποία είναι ένας τύπος ινών που τρέφουν τα βακτήρια του εντέρου, όπως σπαράγγια, σκόρδο, αγκινάρες, κρεμμύδι, πράσο, ραδίκια.

## Βιταμίνη Α και καροτενοειδή

Προσθέστε στην διατροφή σας τροφές πλούσιες σε βήτα-καροτένιο και άλλων καροτενοειδών, όπως: Βερίκοκα, σπαράγγια, παντζάρια, μπρόκολο, πράσινες πιπεριές, λάχανο, μάνγκο, νεκταρίνια, ροδάκινα, κολοκύθα, σπανάκι, γλυκοπατάτα, μανταρίνια, ντομάτες. Μη ξεχνάτε βέβαια τα καρότα, εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, βήτα καροτίνης και λιγνίνης, συστατικά απαραίτητα για υγιή κυτταρική ανάπτυξη και ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα. Πλούσια επίσης σε φυλλικό οξύ, μπορούν να αποτελέσουν ιδανικό σνακ και να βοηθήσουν στην απώλεια βάρους, μιας και είναι ιδιαίτερα χορταστικά. Η λύση μέγα δόσεων από συμπληρώματα δεν είναι η λύση και ο ιδανικός τρόπος πρόσληψης παραμένει η τροφή.

## Ψευδάργυρος

Τα στρείδια είναι μακράν η καλύτερη πηγή ψευδαργύρου, ενός απαραίτητου μικροστοιχείου για την κυτταρική ανοσία και την συνολική άμυνα του οργανισμού. Αν δεν είστε λάτρεις του συγκεκριμένου τροφίμου, καλές πηγές είναι επίσης το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά.

### Βιταμίνη D

Ο σολομός, αλλά και άλλα λιπαρά ψάρια όπως η ρέγκα, οι σαρδέλες και ο τόνος θεωρούνται οι καλύτερες διαιτητικές πηγές της πολύτιμης βιταμίνης D. Νέες έρευνες δείχνουν ότι η βιταμίνη D διαδραματίζει ρόλο ορμόνης στον οργανισμό και η έλλειψη της σχετίζεται με πλήθος ασθενειών, από κατάθλιψη ως καρκίνο. Το παράδοξο με την βιταμίνη D είναι το γεγονός ότι παρόλο που την συνθέτει ο οργανισμός (με απαραίτητη προϋπόθεση την ηλιακή ακτινοβολία), εντούτοις μεγάλο μέρος του πληθυσμού (ακόμα και στην ηλιόλουστη Ελλάδα), παρουσιάζει έλλειψη. Ανάμεσα στην πολύωρη ηλιοθεραπεία και την πλήρη αποφυγή, βρείτε την χρυσή τομή και εκτεθείτε καθημερινά, τουλάχιστον για μισή ώρα στον ήλιο. Αν δεν μπορείτε να κάνετε αυτό, το συμπλήρωμα D3 ίσως κριθεί απαραίτητο.

### Βιταμίνη C

Η πλέον γνωστή βιταμίνη C δεν θα μπορούσε να λείπει, αφού επιτελεί κύριες μεταβολικές λειτουργίες του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Να πούμε μόνο ότι η εν λόγω βιταμίνη δεν βρίσκεται μόνο στο πορτοκάλι, αλλά και σε αρκετά άλλα τρόφιμα, όπως μούρα, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, πεπόνι, κουνουπίδι, γκρέιπφρουτ, κατσαρό λάχανο, ακτινίδιο, μάνγκο, τα νεκταρίνια, πιπεριές, γλυκοπατάτες, φράουλες, ντομάτες.

### Βιταμίνη E

Η δομή της συγκεκριμένης βιταμίνης της προσδίδει μια πολύ σημαντική αντιοξειδωτική ικανότητα. Η κύρια λειτουργία της είναι η διατήρηση της ακεραιότητας των κυττάρων και της φυσικής σταθερότητας τους. Επειδή το οξειδωτικό στρες καταστρέφει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, δεν είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς την χρησιμότητα της. Καλές πηγές βιταμίνης E είναι τα φυτικά έλαια, η μαργαρίνη, το μπρόκολο, οι ξηροί καρποί και το ακτινίδιο.

**Τέλος να γνωρίζεται ότι το γνωστό ρητό «φάε πολύ να δυναμώσεις», οι πιο πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι δεν ισχύει. Μεγάλες ποσότητες φαγητού επηρεάζουν αρνητικά την λειτουργία του ανοσοποιητικού, άρα μικρές ποσότητες φαγητού, υγιές και σταθερό βάρος, θα σας προστατέψουν πολύ πιο αποδοτικά.**