

Οδηγίες για ενίσχυση της ψυχικής διάθεσης και του ανοσοποιητικού μας συστήματος

Στην δύσκολη αυτή περίοδο που περνάμε, είναι πολύ σημαντικό να συνεχίσουμε να προσέχουμε την υγεία μας, ψυχική και σωματική.

Ο ρόλος του ανοσοποιητικού συστήματος είναι να προστατεύει το σώμα από λοιμώξεις, τοξίνες και άλλα νοσήματα.

Είναι, με λίγα λόγια, το αμυντικό μας σύστημα και είναι υποχρέωση όλων μας να το διατηρούμε ισχυρό.

Η σωστή (όχι παχυντική) διατροφή θωρακίζει το ανοσοποιητικό, ενώ η κακή διατροφή οδηγεί σε μειωμένη αντίσταση του οργανισμού σε ασθένειες.

Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιέχει επαρκείς ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων.

Παρακάτω δίνονται διατροφικές οδηγίες, ώστε να έχουμε καλύτερη διάθεση και ένα καλό ανοσοποιητικό σύστημα.

Τέλος, προτείνω ένα υγιεινό πρόγραμμα διατροφής, που εκτός από τα παραπάνω, βοηθάει ταυτόχρονα και στο αδυνάτισμα.

Τροφές για θωράκιση του ανοσοποιητικού

Βιταμίνη C	Ακτινίδια, παπάγια, μαϊντανός, φράουλες, πορτοκάλια, κόκκινη πιπεριά, ανανάς κ.ά.
Βιταμίνη D	Έκθεση στον ήλιο, σολομός (1 φορά την εβδομάδα), σαρδέλα, τόνος, αβγά, μανιτάρια, εμπλουτισμένο γάλα, εμπλουτισμένα δημητριακά κ.ά.
Βιταμίνη A	Μουρουνέλαιο, συκώτι, τυρί κρέμα κ.ά.
Βιταμίνες συμπλέγματος B	Κόκκινο και άσπρο κρέας, συκώτι, ψάρια, εμπλουτισμένα δημητριακά, μανιτάρια, ηλιόσποροι, γάλα, βραστή πατάτα, αβοκάντο, μπανάνα κ.ά.
Ψευδάργυρος	Κόκκινο κρέας, όσπρια, μαύρη σοκολάτα, ξηροί καρποί, στρείδια, κοτόπουλο στήθος, σαρδέλες κ.ά.

Βιταμίνη Κ ₂	Κρέας, γαλακτοκομικά, αβγά
Αντιοξειδωτικά	Βατόμουρα, καρύδια, κράνμπερι, φράουλες, αγκινάρες, μαύρη σοκολάτα, κεράσια, ρόδι, κόκκινα μήλα, μπρόκολο, ντομάτες, κίτρινες πιπεριές κ.ά.
Προβιοτικά	Τουρσί, κεφίρ, σάλτσα σόγιας κ.ά. *Προσοχή στις ποσότητες

Τροφές για καλή διάθεση:

Μπανάνες, μαύρη σοκολάτα, πράσινο τσάι, ολόκληρα αβγά, μούρα, κινόα, γλυκοπατάτες, μούσλι, οστρακοειδή (προσοχή στις αλλεργίες), σολομός, κουρκουμάς, μήλα, σπανάκι, μανιτάρια, καρύδια, καρύδια βραζιλίας (προσοχή: έως τρία την ημέρα), πορτοκάλια.

Παραδείγματα σωστών συνδυασμών τροφίμων

Ωμοί και ανάλατοι ξηροί καρποί με σταφίδες (προσοχή στις αλλεργίες).

Μαρινάρισμα κρέατος με μυρωδικά, όπως το δενδρολίβανο, πριν το ψήσιμο. Το δενδρολίβανο μειώνει την παραγωγή βλαπτικών ουσιών που παράγονται κατά το ψήσιμο του κρέατος.

Ψάρι με ωμά ή βραστά λαχανικά, π.χ. σαρδέλα με σπανάκι

Βραστό αβγό με σαλάτα (μαρούλι, ντομάτα, ρόκα)

Σπανάκι με λεμόνι. Η βιταμίνη C του λεμονιού βοηθά στο να απορροφηθεί πολύ καλύτερα ο σίδηρος που εμπεριέχεται στο σπανάκι. Αντί για λεμόνι, μπορούμε να πιούμε μια φρεσκοστυμμένη πορτοκαλάδα με το γεύμα.

Φακές με ρύζι. Ο συνδυασμός των δυο τροφών δίνει πρωτεΐνη υψηλής διατροφικής αξίας.

Γιαούρτι με αμύγδαλα. Δύο εξαιρετικές τροφές. Γίνεται καλύτερη απορρόφηση της βιταμίνης D του γιαουρτιού.

Γιαούρτι με μπανάνα μετά από άσκηση

Τα τηγανητά να συνοδεύονται πάντα με ωμά ή βραστά λαχανικά

Ενδεικτικό πρόγραμμα διατροφής

1^η μέρα

Πρωί: Χυμό από ένα μήλο και ένα καρότο (στο μπλέντερ με 1/2 ποτήρι νερό) + 1 ομελέτα με 1 αυγό και τρία ασπράδια

Δεκατιανό: Μια μπάρα δημητριακών

Μεσημέρι: 1 μεγάλο μπιφτέκι και 1 σαλάτα με 2 κ.γ. λάδι

Απόγευμα: 1 μερίδα φρούτου

Βράδυ: Το μισό μεσημεριανό ή 1 γιαουρτάκι με 10 αμύγδαλα

2^η μέρα

Πρωί: Μια φέτα ψωμί ολικής + 2 φέτες τυρί χαμηλών λιπαρών

Δεκατιανό: Μια μπάρα δημητριακών

Μεσημέρι: Μια μερίδα λαδερό + 1 φέτα τυρί + 1 ντομάτα

Απόγευμα: 15 ξηρούς καρπούς

Βράδυ: Το μισό μεσημεριανό 1 γιαουρτάκι 2% με 1 κουτ. γλυκού μέλι

3^η μέρα

Πρωί: 1 φρούτο + 1 ομελέτα με 1 αυγό και τρία ασπράδια

Δεκατιανό: Μια μπάρα δημητριακών

Μεσημέρι: 1 μερίδα ψάρι και 1 ντομάτα

Απόγευμα: 1 μερίδα φρούτου

Βράδυ: Το μισό μεσημεριανό ή 1 γιαουρτάκι με 10 αμύγδαλα

4^η μέρα

Πρωί: Μια φέτα ψωμί ολικής + 2 φέτες τυρί χαμηλών λιπαρών

Δεκατιανό: Μια μπάρα δημητριακών

Μεσημέρι: 1 μεγάλη μπιριζόλα και 1 σαλάτα με 2 κ.γ. λάδι

Απόγευμα: 20 ξηροί καρποί

Βράδυ: 1 μερίδα φρούτου ή το μισό μεσημεριανό

5^η μέρα

Πρωί: Χυμό από ένα μήλο και ένα καρότο (στο μπλέντερ με 1/2 ποτήρι νερό) + 1 ομελέτα με 1 αυγό και τρία ασπράδια

Δεκατιανό: Μια μπάρα δημητριακών

Μεσημέρι: Μία μερίδα φακόρυζο και 1 φέτα ψωμί ολικής

Απόγευμα: 1 μερίδα φρούτου

Βράδυ: 1 παξιμάδι + 1 σαλάτα με 2 κ.γ. λάδι

6^η μέρα

Πρωί: Μια φέτα ψωμί ολικής + 2 φέτες τυρί χαμηλών λιπαρών

Δεκατιανό: Μια μπάρα δημητριακών

Μεσημέρι: 1 μεγάλο μπιφτέκι + 1 σαλάτα με 2 κ.γ. λάδι

Απόγευμα: 1 μερίδα φρούτου

Βράδυ: 1 γιαούρτι 2% με 1 κουτ. γλυκού μέλι (ή με 10 αμύγδαλα)

7^η μέρα

Πρωί: 1 φρούτο + 1 ομελέτα με 1 αυγό και τρία ασπράδια

Δεκατιανό: Μια μπάρα δημητριακών

Μεσημέρι: 1 μερίδα κοτόπουλο + 1 σαλάτα με 2 κ.γ. λάδι

Απόγευμα: 3 φέτες γαλοπούλα

Βράδυ: Το μισό μεσημεριανό

3 λίτρα νερό την ημέρα, καφές και τσάι επιτρέπεται (έως 2 φλιτζάνια τη μέρα)

Στη σαλάτα βάζετε όσο λεμόνι ή ξύδι θέλετε. ΟΧΙ πολύ αλάτι ή πολύ αλμυρά τρόφιμα

Αν θελήσετε ένα σνακ, τρώτε 1 φρούτο ή 1 αυγό

**Επειδή η καλή διατροφή από μόνη της δεν μπορεί να μας προστατεύσει 100%, η σωστή υγιεινή και τα υπόλοιπα μέτρα πρόληψης παραμένουν το καλύτερο μέσο αποφυγής των λοιμώξεων.*

Να προσέχετε τον εαυτό σας και τα αγαπημένα σας πρόσωπα για να βγούμε από όλο αυτό υγιείς και με νέα διάθεση για ζωή.

Με πολλή αγάπη

Σαββίνα Κουσλόγλου