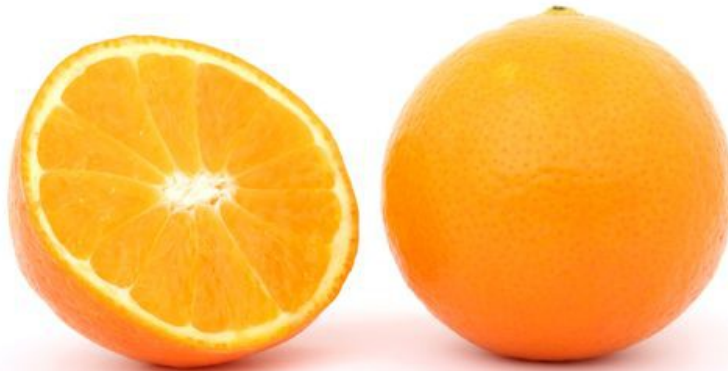


Σούπερ τροφές κατά του κρυολογήματος

Πορτοκάλια

Τα πορτοκάλια όπως και οι πιπεριές είναι πλούσια σε βιταμίνη C. Ιδιαίτερα αυτήν την περίοδο που τα κρυολογήματα γίνονται ολοένα και συχνότερα, δεν πρέπει να μας λείπει η συγκεκριμένη βιταμίνη, η οποία θεωρείται ότι συμβάλλει στην πρόληψη των κρυολογημάτων, που είναι συχνότερα αυτήν την εποχή.



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου του Ελσίνκι η βιταμίνη C μπορεί να μας προφυλάξει από το κρυολογήμα ή και να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων αν νοσήσουμε.

Ξηροί καρποί

Τα οστρακοειδή και οι ξηροί καρποί είναι πλούσιες τροφές σε ψευδάργυρο που είναι χρήσιμος τόσο στην πρόληψη, όσο και στην καταστολή του κρυολογήματος. Οι ειδικοί με επικεφαλής τον καθηγητή παιδιατρικής Μινού Σινγκ του Μεταπτυχιακού Ινστιτούτου Ιατρικής Εκπαίδευσης και Έρευνας της Ινδίας, αξιολόγησαν 15 παλαιότερες μελέτες στις οποίες συμμετείχαν πάνω 1.300 άτομα.



Η νέα μελέτη φαίνεται να επιβεβαιώνει ότι ο ψευδάργυρος είναι αποτελεσματικός, αν η λήψη του αρχίσει με την έναρξη των συμπτωμάτων. Τα ευρήματα των ειδικών δημοσιεύτηκαν στην ιατρική επιθεώρηση "The Cochrane Library".

Σούπα με κοτόπουλο και λαχανικά

Έχετε βήχα, βουλωμένη μύτη ή πυρετό; Μια κοτόσουπα, κατά προτίμηση σπιτική, έχει πράγματι βρεθεί ότι προσφέρει πολλά οφέλη στην υγεία μας, ενώ παράλληλα βοηθάει στη μείωση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Επιπλέον βοηθάει στην απομάκρυνση της βλέννας ανακουφίζοντας το βήχα. Βάλτε καρότα, γλυκοπατάτες και κολοκύθες που περιέχουν βιταμίνη Α, η οποία ενισχύει το αναπνευστικό σύστημα.



Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο American Journal of Therapeutics μια ένωση που βρίσκεται στην κοτόσουπα, η καρνοσίνη, βοηθάει το ανοσοποιητικό μας σύστημα να καταπολεμά τη γρίπη από τα πρώτα μάλιστα στάδια της. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν όμως ότι το όφελος της κοτόσουπας, παύει να υφίσταται μόλις τα συστατικά της αποβληθούν από το σώμα μας.

Σκόρδο

Από παλιότερη έρευνα Βρετανών επιστημόνων προέκυψε ότι το σκόρδο δεν διώχνει μόνο τους γύρω σας, λόγω της μυρωδιάς του, αλλά απωθεί εξίσου αποτελεσματικά και το κρυολόγημα. Οι ερευνητές παρακολούθησαν 146 υγιείς εθελοντές (που είχαν χωρίσει σε 2 ομάδες) για 3 μήνες την περίοδο του Χειμώνα.



Στην ομάδα όσων λάμβαναν καθημερινά συμπλήρωμα σκόρδου καταγράφηκαν 24 κρυολογήματα, ενώ στην ομάδα που λάμβανε εικονικό φάρμακο (placebo) καταγράφηκαν 65. Οι ειδικοί αποδίδουν την προστατευτική δράση του σκόρδου κατά του κρυολογήματος στο βασικό συστατικό του, που είναι η αλλισίνη, η οποία δεσμεύει κάποια ένζυμα που παίζουν σημαντικό ρόλο στις ιογενείς λοιμώξεις.

Ψάρια

Όπως υποστηρίζουν οι ερευνητές τα ω-3 λιπαρά οξέα που διαθέτουν τα ψάρια μπορούν να καταπολεμήσουν το κρυολόγημα.



Σε μελέτη του 2011 που δημοσιεύθηκε στο έντυπο "Brain", Behavior and Immunity», διαπιστώθηκε ότι φοιτητές ιατρικής που λάμβαναν συμπληρώματα ιχθυελαίου για τρεις μήνες, παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονής στον οργανισμό τους, αλλά και λιγότερα συμπτώματα άγχους (το άγχος αποτελεί μια κατάσταση που από μόνη της μπορεί να αποδυναμώσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού).

Πηγή: <http://www.paidiatros.gr>