



## Διατροφή εναντίον κορονοϊού Πώς να ενισχύσουμε την άμυνα του οργανισμού μας



**Π**ρόσφατα έλαβα στο mail μου ένα μήνυμα με ένα ερώτημα που νομίζω ότι παίζει συχνά στο μυαλό μας, από τότε που ξεκίνησε η corona-era, αυτή η περίοδος που θα μας σημαδέψει όσο καμιά άλλη. Για να μη σας τα πολυλογώ αυτό που απασχολούσε τον αποστολέα ήταν να μάθει αν γνωρίζω υπερτροφές, οι οποίες μπορούν να μας προστατέψουν από τον κορονοϊό.

Για να βάλουμε τα πράγματα στη θέση τους, μαντζούνια και μαγικά φίλτρα εναντίον του δεν υπάρχουν. Προς το παρόν, αυτό που οφείλουμε να αποδεχτούμε είναι ότι αντιμετωπίζουμε μια καινούρια κατάσταση και ότι οι επιστήμονες δεν έχουν καν ολοκληρώσει εκείνες τις μελέτες που θα διασαφηνίσουν πλήρως τον ιό και τη δράση του. Δεν υπάρχει κανένα θρεπτικό συστατικό, τρόφιμο ή συμπλήρωμα που θα μας προστατεύσει από τον SARS-CoV-2 και ο Ευρωπαϊκός Φορέας Ασφάλειας Τροφίμων έχει καταρρίψει, τουλάχιστον μέχρι σήμερα όλους τους ισχυρισμούς που υποδεικνύουν τρόφιμα ή συστατικών τροφίμων ως προστατευτικά ενάντια στις λοιμώξεις, εν γένει.

Η άμυνά μας, το ανοσοποιητικό μας σύστημα δηλαδή, λειτουργεί περίπλοκα και καθορίζεται από διάφορους παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα, το φύλο, το περιβάλλον και ο τρόπος ζωής. Τα θρεπτικά συστατικά μπορούν να το βοηθήσουν να λειτουργήσει επαρκώς, κανένα όμως δεν έχει τη δυνατότητα να το χτίσει εκ νέου. Μια πλήρης και

ισορροπημένη διατροφή δίνει στον οργανισμό πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία προκειμένου να λειτουργεί σωστά, ενώ μια κακή διατροφή τα στερεί. Τόσο απλά. Άλλη μια αλήθεια είναι ότι άμυνά μας ενισχύεται όταν ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή κι ένα υγιεινό τρόπο ζωής για μεγάλο χρονικό διάστημα, οπότε μην περιμένετε να δείτε αποτελέσματα, για παράδειγμα, αν ζαφνικά εδώ και λίγες μέρες κόψατε τα πιτόγυρα και τις πίτσες με διπλό τυρί και πεπερόνι. Επίσης, σημαντικό: λέμε όχι στην υπερβολή- αν διπλασιάσουμε τις δόσεις συμπληρωμάτων, το μόνο που θα κάνουμε είναι να δυσχεράνουμε την ανοσολογική απόκριση του οργανισμού

και να αδειάσουμε το πορτοφόλι μας.

### Τα συστατικά που χρειαζόμαστε καθημερινά είναι:

- Η βιταμίνη D που συνδέεται με την υγεία των οστών, αλλά και με την προστασία από τον κίνδυνο ιωγενών λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού - τη συνθέτει το δέρμα μας με την έκθεση στον ήλιο.
- Η βιταμίνη C, γνωστή για την ισχυρή αντιοξειδωτική της δράση. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η βασική πηγή της, οπότε αν καταναλώνουμε 5-6 μερίδες φρούτων και λαχανικών, είμαστε καλυμμένοι.
- Η βιταμίνη E, η οποία βοηθά στη θωράκιση του οργανισμού απέναντι στις ελεύθερες ρίζες και μπορούμε να τη βρούμε σε αφθονία στο σπανάκι, στο μπρόκολο, στους ηλιόσπορους και στα φυτικά έλαια.
- Οι βιταμίνες συμπλέγματος B που σχετίζονται με την προστασία του ανοσοποιητικού από τις φλεγμονές και υπάρχουν στα γαλακτοκομικά, στα φάρια, στα λαχανικά και στο κρέας.
- Η βιταμίνη A η οποία τονώνει τη δραστηριότητα των κυττάρων και τη βρίσκουμε σε λίπη και έλαια, φάρια, κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά.

Εξίσου, σπουδαίο ρόλο στο καθημερινό μας διατολόγιο παίζει η παρουσία του συνένζυμου Q10 ή ουμπικινόλης, του φευδάργυρου και των προβιοτικών. Δε χρειάζεται φυσικά να σας τονίσω ότι και η επαρκής ενυδάτωση μέσα στη μέρα είναι απαραίτητη, ενώ πέρα από την πλούσια διατροφή σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά, αυτό που θα σας κάνει να νιώστε πραγματικά καλά είναι μια οποιαδήποτε μορφή άσκησης, ακόμη και το περπάτημα. Θα χωνέψετε γρήγορα, θα κοιμηθείτε ευκολότερα και περισσότερο και κυρίως θα πείσετε τον εαυτό σας ότι νοιάζεστε πραγματικά για αυτόν.

