

Ποια τροφές να προτιμήστε και ποιες να αποφύγετε όταν είστε κρυωμένη

*Ένας διατροφικός οδηγός για να αντιμετωπίσετε το κρυολόγημα*

Συνήθως όταν είμαστε κρυωμένες έχουμε μειωμένη όρεξη για φαγητό. Σίγουρα δεν υπάρχει πρόβλημα με το να τρώτε λιγότερο εκείνες τις ημέρες και πάλι όμως πρέπει να τρώτε τις σωστές τροφές που θα σας παρέχουν την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για να αναρρώσετε.

Ας δούμε, λοιπόν, τι πρέπει να συμπεριλαμβάνει η διατροφή σας όταν είστε κρυωμένη, καθώς και τι πρέπει να αποφεύγετε.

## **1. Ζωμό**

Είτε προτιμάτε το κοτόπουλο είτε το μοσχάρι ή τα λαχανικά, ο ζωμός είναι μία από τις καλύτερες επιλογές που μπορείτε να κάνετε όταν είστε κρυωμένη. Μπορείτε να φάτε ζωμό από την εμφάνιση των συμπτωμάτων αδιαθεσίας μέχρι να αναρρώσετε πλήρως. Ο ζωμός βοηθάει στην πρόληψη της αφυδάτωσης, ενώ όταν καταναλώνεται ζεστός ανακουφίζει από τον πονόλαιμο και τη ρινική συμφόρηση.

## **2. Κοτόσουπα**

Η κοτόσουπα συνδυάζει τα οφέλη του ζωμού με πρόσθετα υλικά. Το κοτόπουλο σας προσφέρει σίδηρο και πρωτεΐνη, ενώ παράλληλα θα επωφεληθείτε από τα καρότα, τα βότανα και το σέλινο. Μπορείτε να καταναλώνετε κοτόσουπα κατά τη διάρκεια του κρυώματος για να μείνετε ενυδατωμένη και χορτάτη. Απλά προσέξτε την περιεκτικότητά της σε αλάτι.

## **3. Σκόρδο**

Αν και μπορεί να το θεωρείτε απλώς ως μια γευστική προσθήκη στο φαγητό σας, στην πραγματικότητα το σκόρδο χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες στην εναλλακτική ιατρική για πλήθος ασθενειών. Σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των Η.Π.Α., η χορήγηση συμπληρωμάτων σκόρδου σε κρυωμένους ενήλικες, είχε ως αποτέλεσμα την ενίσχυση του ανοσοποιητικού τους και τη μείωση της σοβαρότητας των συμπτωμάτων. Ωστόσο, δε χρειάζεται να προμηθευτείτε τέτοια συμπληρώματα, αφού η κατανάλωση ωμού σκόρδου μπορεί να είναι εξίσου επωφελής. Δεδομένων των ανοσοενισχυτικών ιδιοτήτων του σκόρδου, προτιμήστε να το καταναλώσετε μόλις τα πρώτα συμπτώματα αδιαθεσίας κάνουν την εμφάνισή τους.

## **4. Γιαούρτι**

Το γιαούρτι με ζωντανές καλλιέργειες μπορεί όχι μόνο να ανακουφίσει τον πονόλαιμο, αλλά και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό της Διεθνούς Ανοσοφαρμακολογίας. Το γιαούρτι περιέχει επίσης πρωτεΐνη. Μπορείτε να τρώτε γιαούρτι όσο είστε κρυωμένη, απλώς προσέξτε να επιλέγετε γιαούρτι χωρίς πρόσθετη ζάχαρη.

## **5. Φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C**

Η βιταμίνη C ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, κάτι το οποίο χρειάζεστε όταν είστε άρρωστη. Ενώ τα αντίστοιχα συμπληρώματα μπορούν να σας βοηθήσουν, καλό είναι να προτιμήσετε την κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, καθώς έτσι η βιταμίνη απορροφάται πιο εύκολα από τον οργανισμό σας.

## 6. Πράσινα λαχανικά

Τα πράσινα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες C και E, οι οποίες ενισχύουν το ανοσοποιητικό. Καταναλώστε τα ωμά με λεμόνι και λίγο ελαιόλαδο κατά τη διάρκεια του κρυώματος.

## 7. Μπρόκολο

Το μπρόκολο είναι μια υπερτροφή που μπορεί να ωφελήσει τον οργανισμό σας όταν είστε άρρωστη. Τρώγοντας μόνο μια μερίδα θα τροφοδοτήσετε τον οργανισμό σας με βιταμίνη C και E, καθώς και με ασβέστιο και φυτικές ίνες. Καταναλώστε το μπρόκολο μόλις «ανοίξει» κάπως η όρεξή σας. Μπορείτε επίσης να καταναλώσετε σούπα με μπρόκολο, απλά προσέξτε την περιεκτικότητά της σε αλάτι.

## 8. Μπαχαρικά

Προς το τέλος του κρυολογήματος, μπορεί να έχετε αυξημένη συμφόρηση. Ορισμένα μπαχαρικά, όπως το πιπέρι και το χρένο, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της συμφόρησης, ώστε να μπορείτε να αναπνέετε καλύτερα. Ωστόσο, αποφύγετε τα πικάντικα τρόφιμα όταν έχετε πονόλαιμο.

### Τι να προσέξετε:

Είναι εύκολο να αφυδατωθείτε όταν είστε άρρωστη. Όχι μόνο τρώτε και πίνετε λιγότερο και έχετε μια συνολικά μειωμένη πρόσληψη νερού, αλλά επίσης χάνετε υγρά μέσω του ιδρώτα όταν έχετε πυρετό.

Τα υγρά είναι σημαντικά για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού σας και μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη αντιμετώπιση της ρινικής συμφόρησης και των λοιμώξεων. Φροντίστε, λοιπόν, να πίνετε πολύ νερό.

### Τι να αποφύγετε:

Το να ξέρετε τι να αποφεύγετε όταν είστε άρρωστη είναι εξίσου σημαντικό με το να ξέρετε τι πρέπει να τρώτε. Όταν είστε άρρωστη, αποφύγετε τα ακόλουθα :

**-Αλκοόλ.** Αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και προκαλεί αφυδάτωση.

**-Καφεϊνούχα ποτά.** Ο καφές, το μαύρο τσάι και η σόδα θα σας αφυδατώσουν περισσότερο. Επιπλέον, πολλά από αυτά τα ποτά μπορεί να περιέχουν ζάχαρη.

**-Τραγανά τρόφιμα.** Τα κράκερς, τα πατατάκια και γενικά τα τραγανά τρόφιμα, μπορεί να επιδεινώσουν τον βήχα και τον πονόλαιμο.

**-Επεξεργασμένες τροφές.** Όσο πιο επεξεργασμένο είναι το φαγητό, τόσο λιγότερα θρεπτικά συστατικά θα σας χαρίσει. Όταν είστε άρρωστη, το σώμα σας προσπαθεί να θεραπευτεί, γι' αυτό είναι σημαντικό να υποστηρίξετε τη διαδικασία με θρεπτικά τρόφιμα

Source : <https://www.vita.gr/2019/01/13/diatrofi/eating-healthing/poia-trofes-na-protimiste-kai-poes-na-apofygete-otan-eiste-kryomeni/>