



**Θωρακίστε
το ανοσοποιητικό
σας σύστημα...
συμβουλές διατροφής!**



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ**

**Τομέας Διατροφής Υπουργείου Υγείας
Συντονίστρια Διατροφής: Ελίζα Μαρκίδου MSc BSc
Κλινικός Διαιτολόγος Α΄**

Η πανδημία και η καραντίνα μας έχουν διδάξει πολλά και μας άφησαν κάποιες συνήθειες που ήταν και είναι πολύ ευεργετικές για την υγεία μας. Μέσα από όλα αυτά που περάσαμε πρέπει να βγούμε καλύτεροι. Πρέπει τις καλές συνήθειες που αποκτήσαμε να τις κάνουμε τρόπο ζωής, να πάρουμε όλα τα θετικά και να τα εντάξουμε στην καθημερινότητά μας.

Η υγιεινή διατροφή και η συχνή σωματική άσκηση διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο σε όλες τις ηλικίες και φάσεις της ζωής μας. Τώρα όμως επιβάλλονται και αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για να είμαστε και να παραμείνουμε υγιείς ενισχύοντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Η υγιεινή διατροφή ξεκινά από το σπίτι και την οικογένεια!

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί έναν χρήσιμο οδηγό, με στόχο να σας βοηθήσει να υιοθετήσετε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής και να προστατέψετε την υγεία σας.

/ Θωρακίστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα

Η ορθή διατροφή είναι ο μεγαλύτερός σας σύμμαχος που θα σας βοηθήσει να θωρακίσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα .

Να θυμάστε ότι 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα σας παρέχουν όλες τις απαραίτητες βιταμίνες για να κτίσετε ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα. Η κατανάλωση 5 φρούτων και λαχανικών καθημερινά είναι εύκολο να επιτευχθεί εάν συνοδεύετε το γεύμα σας με σαλάτα ή βραστά λαχανικά και τρώτε για ενδιάμεσα σνακ, φρούτα και φρουτοσαλάτα.

- Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά συστατικά όπως είναι η Βιτ. Γ, η Βιτ. Ε, τα καροτενοειδή, το σελήνιο, οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή κ.ά. γιατί αποτελούν ισχυρούς συμμάχους στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	ΠΗΓΕΣ
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Γ	Πορτοκάλια, μανταρίνια, εσπεριδοειδή, ακτινίδια, φράουλες, μούρα, ντομάτα, μπρόκολο, χρωματιστές πιπεριές
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	Ελαιόλαδο, σπόροι, ξηροί καρποί, αβοκάντο
ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ	Φρούτα και λαχανικά με έντονο κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα όπως καρότα, εσπεριδοειδή, πορτοκάλια, μανταρίνια, χρυσόμηλα και κόκκινη κολοκύθα
ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ	Θυμαρί, ρίγανη, κουράδες, μήλα, σταφύλια, πράσινο τσάι, κεράσια
ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ	Μήλα, εσπεριδοειδή, ελαιόλαδο, κακάο, κρεμμύδι, κόκκινο κρασί, τσάι
ΑΝΘΟΚΥΑΝΙΝΕΣ	Κόκκινα σταφύλια, μελιτζάνα, ρόδι, μούρα
ΛΥΚΟΠΕΝΙΟ	Ντομάτα, καρπούζι, καρότο
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ (Zn)	Κρέας, θαλασσινά όπως ψάρια και μύδια, σπόροι και ξηροί καρποί όπως κολοκυθόσποροι, σπασάμι και κάσιους, όσπρια όπως φακές, τυρί, αυγά
ΣΕΛΗΝΙΟ (Se)	Φυστίκια βραζιλίας, ψάρια και θαλασσινά όπως τόνος και σαρδέλες, κοτόπουλο, κρέας, ηλιόσποροι, βρώμη

- Καταναλώστε φρέσκα τρόφιμα όσο πιο τακτικά γίνεται. Να θυμάστε ότι τα κατεψυγμένα λαχανικά διατηρούν όλες τους τις βιταμίνες.
- Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε προβιοτικά όπως το άπαχο κεφίρ, το αϊράνι και το χωριάτικο γιαούρτι γιατί ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα μέσω των ωφέλιμων βακτηρίων που περιέχουν.
- Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα π.χ. λιπαρά ψάρια όπως σαρδέλλες, σκουμπρί, σολομός, φαγκρί, λαβράκι), ξηρούς καρπούς και σπόρους (καρύδια, λιναρόσπορος, κ.ά.) που βοηθούν στην τόνωση του οργανισμού, στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και της καρδιάς και βελτιώνουν τη διάθεση.
- Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε Βιτ. Δ π.χ. λιπαρά ψάρια όπως σαρδέλλες, κρόκο αυγού, γάλα, τυρί, γιαούρτι, δημητριακά προγεύματος εμπλουτισμένα με βιταμίνη Δ γιατί έχει αποδειχθεί ότι η επαρκής πρόσληψη της και οι φυσιολογικές τιμές των επιπέδων Βιτ. Δ στο αίμα προστατεύουν τον οργανισμό από λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος αλλά και από πολλές άλλες παθήσεις όπως είναι τα αυτοάνοσα προβλήματα υγείας.
- Καταναλώστε διάφορα βότανα που φαίνεται να έχουν ευεργετική δράση, όπως είναι το φασκόμηλο που θεωρείται το 'βότανο της μακροζωίας', το τσάι του βουνού και το πράσινο τσάι που βοηθούν στην αντιμετώπιση των ιώσεων και των κρυολογημάτων.
- Πίνετε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό. Να ενυδατώνεστε επαρκώς με τουλάχιστον 2 με 2 ½ λίτρα υγρά ημερησίως κατά προτίμηση σε χλιαρή θερμοκρασία, όχι παγωμένα.
- Μειώστε τη ζάχαρη, παχαίνει και βυθίζει το ανοσοποιητικό σύστημα σε λήθαργο.
- Αποφύγετε τα αναψυκτικά και τους χυμούς με πολλή ζάχαρη.
- Φτιάξτε φρέσκους χυμούς φρούτων ή/και λαχανικών στο σπίτι.
- Μειώστε το αλκοόλ.
- Φάτε όσπρια 2-3 φορές την εβδομάδα και αφαιρέστε το λίπος από το κρέας και το κοτόπουλο πριν ψηθεί.

/ Μαγειρέψτε στο σπίτι. Μαγειρέψτε παραδοσιακά μεσογειακά

Μαγειρέψτε στο σπίτι παρέα με όλη την οικογένεια. Μαγειρεύετε με αγνά υλικά με παραδοσιακό Μεσογειακό τρόπο. Αφιερώνετε χρόνο στη μαγειρική και αποφύγετε γεύματα από ταχυφαγεία (φαστ φουντάδικα) που είναι γεμάτα λιπαρά και αλάτι. Η Μεσογειακή Διατροφή με φρούτα, λαχανικά και ελαιόλαδο συμβάλλει στο να κρατηθούμε υγιείς.

/ Περπατήστε – Ασκηθείτε

Η σωματική άσκηση αποτελεί σημαντικό σύμμαχο στη διατήρηση της υγείας. Τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινής άσκησης πρέπει να ενσωματωθούν στην καθημερινότητα μας. Η άσκηση βοηθά στην επίτευξη και διατήρηση της καλής μας υγείας.

/ Παραδείγματα γευμάτων

ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑ

- Σάντουιτς με ψωμί (ολικής αλέσεως, κριθαρένιο, πολύσπορο κ.ά), άπαχο τυρί και ντομάτα και άλλα λαχανικά
- Δημητριακά με γάλα ή γιαούρτι και 1 κούφτα κόκκινα μούρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) ή άλλα φρούτα της αρεσκείας σας
- Βρώμη με γάλα, σταφίδες, καρύδια ή λιναρόσπορο και κανέλα
- Ομελέτα με λαχανικά (π.χ. σπανάκι, μανιτάρια, χρωματιστές πιπεριές), ψωμί (ολικής αλέσεως, κριθαρένιο, πολύσπορο κ.ά.) ή πίτα, ένα πορτοκάλι ή ένα μικρό ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι
- Φρυγανιές (ολικής αλέσεως, σικάλεως, κριθαρένιες) με βραστό αυγό, ντομάτα, φέτες αβοκάντο, και ένα ποτήρι γάλα.

ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΝΑΚ

- Φρούτα η φρουτοσαλάτα
- Ρόφημα στο μπλέντερ (smoothie) με γάλα, μπανάνα και κόκκινα μούρα (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
- Γιαούρτι με μέλι και καρύδια
- Δημητριακά με γάλα
- 1-2 τετραγωνάκια μαύρη σοκολάτα >70% κακάο
- Λίγες σταφίδες ή 2-3 αποξηραμένα βερίκοκα με λίγα αμύγδαλα ή καρύδια
- Χειροποίητες μπάρες δημητριακών με μέλι και ταχίνι ή με βερίκοκα ή με φοινίκια
- Τυράκι σε κύβους με φρούτο
- Σπιτικό κέικ φτιαγμένο με λίγη ή καθόλου πρόσθετη ζάχαρη. Ενδεικτικά αναζητήστε συνταγές όπου μέρος της ζάχαρης ή όλη η ζάχαρη αντικαθίσταται με πουρέ μήλου, πολτοποιημένη μπανάνα, μέλι, σταφίδες και άλλα φυσικά γλυκά τρόφιμα
- Μικρή ποσότητα ανάλατων ξηρών καρπών όπως φυστίκια Βραζιλίας, αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια (σε παιδιά άνω των 5 χρόνων και αν δεν υπάρχουν αλλεργίες)
- Μπαστούνια αγγουράκι, καρότο, σέλινο με 1-2 κουταλιές σούπας χούμους
- Φρυγανιές με τυρί ή αυγό και φέτες αβοκάντο και μαρούλι
- Σπιτική τυρόπιτα με λίγα πρόσθετα λιπαρά. Ενδεικτικά αναζητήστε συνταγές χωρίς κρέμα γάλακτος και πρόσθετο βούτυρο
- Φρυγανιές/ψωμί ολικής αλέσεως με αγνό φυσιολογικό βούτυρο και μπανάνα

ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Εμπλουτίστε τα κύρια γεύματά σας με τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Δοκιμάστε σαλάτες:

- Σαλάτα με σπανάκι, τριμμένο παντζάρι, και μερικά καρύδια ή φράουλες κομμένες στη μέση.
- Σαλάτα με ψιλοκομμένο κόκκινο λάχανο και τριμμένο καρότο
- Σαλάτα με φύλλα λαχανίδας ή γλιστρίδα, ντομάτα, αγγούρι, αβοκάντο.

Προσθέστε στα όσπρια:

- Καρότο, σέλινο, σπανάκι, χρωματιστές πιπεριές, λάχανα, κολοκυθάκι

Συνοδέψτε το κοτόπουλο, το κρέας και το ψάρι:

- Με μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, γλυκοπατάτα, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, ρύζι, πατάτες και άλλα.

/ Συμβουλές για υγιεινό τρόπο ζωής

Και προ πάντων κρατήστε τους πιο κάτω κανόνες υγιεινής:

- Πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά πολλές φορές την ημέρα.
- Κρατάτε τις αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ σας.
- Πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά πολύ καλά με μπλόικο νερό.
- Ψωνίζετε φαγητά με λιγότερη επεξεργασία (από τον αγρότη στο πιάτο «Farm to Fork») με βάση τη Μεσογειακή διατροφή.
- Χρησιμοποιείτε λιγότερο το αυτοκίνητο και περπατάτε όσο περισσότερο μπορείτε.
- Βάλτε το πρόγευμα στη ζωή σας.
- Ο ποιοτικός ύπνος είναι σημαντικός.
- Φροντίζετε τον εαυτό σας και όσους αγαπάτε!

Μην ξεχνάτε ότι η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή θα θωρακίσουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα και θα σας κάνουν πιο δυνατούς.

Το αύριο το φτιάχνουμε εμείς και δεν το αφήνουμε στα χέρια κανενός άλλου!