

ALIMENTS QUE MILLOREN EL NOSTRE SISTEMA IMMUNITARI DAVANT ELS VIRUS QUE ENS ENVOLTEN

12 març, 2020



Tenir unes bones defenses ens ajudarà a combatre molt millor els símptomes de refredats, gripes i altres malalties. Està clar que els aliments no són medicaments, però sí és veritat que molts d'ells estan compostos per nutrients bàsics que mantenen el nostre organisme en bon estat. Per tant, són aliments que contribueixen a millorar la resposta del nostre cos davant diverses patologies sobre el sistema immunològic fent-lo més eficient.

En moltes ocasions, aquests compostos que porten aquests aliments eviten que caiguem malalts i redueixen símptomes de refredats, gripes, i altres malalties que ens afecten a l'hivern.

Fem una llista d'aquests aliments que milloren el nostre sistema immunitari i que ens ajudarà a donar una bona resposta a patògens que ens poden fer caure malalts:

- 1. ALL:** És un magnífic antibacterià, antiviral i antifúngic. L'all disminueix la pressió sanguínia i retarda l'enduriment de les artèries. Prevé els refredats i combat la febre.
- 2. AMETLLES:** Ja hem parlat en algun article (https://www.mcf.cat/wp_mcf/2020/01/02/ametlles-un-fruit-sec-p-le-de-propietats-i-beneficis/). Un sistema immunològic saludable ha de contenir vitamina E. Unes 50 ametlles crues amb pell proveeixen quasi el total de la dosi diària recomanada de vitamina E.
- 3. NABIUS:** Tenen un compost flavonoide anomenat antocianina amb propietats antioxidants i protectores. Són especialment

efectius per al sistema de defensa de tracte respiratori. Les persones que consumeixen en quantitat ametlles són més propenses a tenir infeccions respiratòries i refredats.

4. AUS DE CORRAL: Una bona sopa de pollastre calenta és molt típica prendre-la quan estem refredats. Hem de saber que també serveix com a preventiu per evitar futurs refredats. Quan els virus envaeixen teixits del tracte respiratori superior, el cos respon creant una inflamació. És el torn dels glòbuls blancs que acudeixen al rescat a aquesta zona inflamada, defensant-se creant la mucositat. Els ingredients de la sopa de pollastre detenen aquest moviment de les cèl·lules evitant l'aparició de mucositats associades al refredat. Pollastre i gall d'indi tenen molta vitamina B-6. Uns 100 grams de carn aporten entre el 40 i 50% de la dosi diària de vitamina. Aquesta juga un paper decisiu en moltes reaccions químiques que produeix l'organisme. Per exemple, la producció de glòbuls vermells sans. El brou resultant de bullir els ossos conté gelatina, condroitina i altres nutrients que ens ajuden a la salut i a la immunitat dels nostres intestins.

5. BRÒQUIL: Aporta molts minerals i vitamines, A, C i E, antioxidants i fibra. La millor forma d'aconseguir totes aquestes propietats és coure-ho el mínim possible o millor, prendre'l cru.

6. XAMPINYONS: El seleni, amb les vitamines B riboflavina i niacina, és un dels seus components bàsics per augmentar les defenses. Rics en polisacàrids, unes molècules semblants al sucre que desapareixen l'actuació immune.

7. XOCOLATE NEGRE: El seu secret és la teobromina, que protegeix als glòbuls blancs dels radicals lliures. Aquests són molècules que el cos produeix en descompondre els aliments que ingerim o quan estem en contacte amb contaminants i que contribueixen al fet que desenvolupem malalties.

8. CÍTRICS: Llimones, taronges, aranges o mandarines estimulen, gràcies a la vitamina C, la producció de glòbuls blancs, claus per combatre les infeccions. Molt recomanats per prevenir els refredats. Com el cos no la produeix, ni emmagatzema per si mateix, és necessari ingerir aliments que

el continguin cada dia vitamina C.

9. CRUSTACIS: Encara que no ho sembli, els crustacis aporten gran quantitat de zinc. El zinc és bàsic perquè les cèl·lules que regulen aquesta funció actuïn de la forma adequada. El cranc, musclos, cloïsses, llagosta són dels que ho contenen en major quantitat.

10. CÚRCUMA: És un dels ingredients bàsics de molts curris. Però aquesta espècie de color grog intens i una mica amarga s'ha utilitzat en moltes cultures com a antiinflamatori per als tractaments de l'artritis òssia i reumàtica. Recents investigacions han descobert que les altes concentracions de curcumina, el que dona a aquesta espècie el seu color, pot ajudar a pal·liar els danys musculars provocats per l'excés d'exercici.

11. ESPINACS: La seva principal propietat no és la quantitat de vitamina C que contenen. Es recomana especialment pels seus antioxidants i beta carotens, que incrementen la capacitat del sistema immune per combatre infeccions. És important no bullir-les massa per aprofitar de la millor manera possible els seus beneficis. Hem d'afegir que bullint-la també augmenta el seu contingut en vitamina A.

12. GERMEN DE BLAT: És la part més interna del gra d'aquest cereal i els seus principals valors són el zinc i les vitamines E i, especialment, la B6. Afegit al iogurt o batuts, i fins i tot en preparacions amb farina és una bona forma de millorar la seva funció immune.

13. MAGRANA: L'extracte d'aquesta fruita de tardor és tremendament eficaç per detenir el creixement de bacteris com la E-coli, la salmonel·la, lesteria entre altres. També els seus components prevenen el desenvolupament de bacteris a la boca que deriven en el creixement de la placa dental i les malalties a les genives.

Tenen propietats antivirals, que actuen davant la grip, l'herpes i altres virus, afavorint el creixement de la flora intestinal que contribueix a la millora de la funció immune.

14. GENGEBRE: És un dels nutrients en els quals els orientals recorren quan estan malalats. Combat inflamacions, com les de

la gola, i també és un pal·liatiu contra les nàusees. El seu picant és per culpa del gingerol que redueix els dolors crònics. Té propietats per combatre el colesterol.

15. KIWI: A més d'altres nutrients necessaris per a l'organisme, contenen folat, potassi, vitamina K i C, que estimula els glòbuls blancs a combatre les infeccions.

16. OSTRES: Una dosi d'uns 100 grams d'ostres proveeix el 190 % del seleni diari recomanat, el 45 % de ferro i el 20 % de vitamina C, a més 16 grams de proteïna d'alta qualitat. Aporta zinc i vitamina A. Tots aquests nutrients garanteixen el bon funcionament del sistema de defensa.

17. PEBROT VERMELL: És una de les hortalisses més riques en vitamina C. Dobla la dels cítrics.

18. TE VERD: El seu contingut en flavonoides, un tipus d'oxidant, és important, per la qual cosa el que el converteix en molt beneficiós és el epigallocatechin gallate (EGCG), un antioxidant encara més potent que millora la funció immunològica. És una bona font de l'aminoàcid L-teanina, que contribueix a la producció de components dels glòbuls blancs que combaten els gèrmens.