ALIMENTS QUE REFORCEN EL NOSTRE SISTEMA IMMUNE DAVANT EL CORONAVIRUS

2 juny, 2020

Els temps han canviat i a tots ens preocupa molt més la salut per damunt de qualsevol altra cosa. És necessari més que mai tenir coneixement sobre els aliments per tal de mantenir el nostre sistema immune en perfectes condicions.

Cap aliment cura, però una bona alimentació enforteix el nostre sistema immune, no només ens proporciona energia i nutrients a les nostres cèl·lules sanes, sinó que són uns fantàstics aliats per reforçar el nostre sistema immune. Per fer-nos una idea, és el nostre exèrcit intern encarregat de defensar-nos ràpidament de qualsevol atac extern, i capaç de crear anticossos per protegir-nos a llarg termini.

Hem de tenir molt clar que cap aliment cura, però sí que ajuda a mantenir el nostre cos sa i fort, preparat per combatre la batalla contra qualsevol patologia.

Hidratació i coronavirus

La hidratació és igual d'important perquè la mucosa sana i hidratada serà primera barrera física a la qual el virus farà front i li costarà més entrar que en una mucosa seca i irritada. Per això, mantenir-nos hidratats és importantíssim. Begudes com el suc natural, infusions o gelatines també ens ajudaran, així com qualsevol aliment amb alt percentatge d'aigua com fruites i verdures.

El sistema immune

El nostre sistema immune no només afecta la nostra condició física general, també l'emocional. Hem de cuidar el nostre

ànim, sentir-nos positiu, forts i actius com esportistes. Tot això, amb un bon descans, ens ajudarà a plantar cara de la millor manera possible a que qualsevol virus vulgui atacar-nos.

Recordem que el sistema immunològic és l'encarregat de la defensa de l'organisme contra patògens com bacteris i virus, fongs i reacciona contra les cèl·lules canceroses i elements estranys. Per combatre i preveure malalties, és indispensable mantenir n sistema immunològic fort.

Taula d'aliments, nutrients relacionats amb el sistema immunitari

El sistema immune és una xarxa complexa de cèl·lules i compostos químics que ajuden a defendre el cos contra les infeccions. Una quantitat de nutrients diferents estan involucrats en donar suport al nostre sistema immunològic perquè funciona normalment per que podem lluitar contra les infeccions.

Mantenir una dieta saludable i variada és la millor manera d'obtenir tots els nutrients que són importants pel seu sistema immunològic, així com tota la resta del cos.

NUTRIENT	PAPER EN EL SISTEMA IMMUNE	ALIMENTS

Vitamina A	Dona suport a les cèl·lules T (un tipus de glòbul blanc que ajuda a identificar els patògens.	El fetge, la llet sencera, i el formatge són fonts dietètiques de retinol. Vegetals de fulla verda fosca i fruites i vegetals de color taronja, com les pastanagues, el meló i la papaia són fonts dietètiques de carotenoides que el cos pot convertir en vitamina A.
Vitamina B6	Ajuda a produir noves cèl·lules immunes, metabolitza els anticossos i ajuda a les cèl·lules immunes a comunicar-se	Aus de corral, peix, cereals per esmorzar, rovell d'ou, extracte de llevat, faves de soja, llavors de sèsam i algunes fruites i verdures com el plàtan, alvocat i pebrot verd
Vitamina B12	Ajuda a produir noves cèl·lules immunes	Carn, peix, marisc, llet, fornatge, ous i cereals per esmorzar
Vitamina C	Ajuda a les cèl·lules immunes a atacar als patògens, ajuda a eliminar les cèl·lules immunes velles del lloc d'infecció i ajuda a mantenir la pell, la nostra barrera externa contra la infecció	Cítrics, nabius i groselles negres, fruits vermells, maduixes, papaia, kiwi, vegetals verds, pebrots i tomaques.

Coure	Ajuda a protegir i alimentar les cèl·lules immunes	Pa, cereals per esmorzar, arròs, quinoa, carn peix i marisc, llegums, albocat, fruits secs, nous i llavors.
Vitamina D	El paper no està clar, però un nivell baix està associat amb un resposta immune reduïda	Peix blau, ous, cereals enriquits per esmorzar, productes làctics enriquits
Folat	Ajuda a produir noves cèl·lules immunes	Vegetals verds, llegums, taronges, nous i llavors, formatges, pa i cereals enriquits per l'esmorzar.
Ferro	Ajuda a mantenir la salut de les cèl·lules immunes	Triperia, carns vermelles, fesols, llegums, nous i llavors, peix, quinoa, pa integral i fruits secs.
Seleni	Ajuda a produir noves cèl·lules immunes i pot ajudar a enfortir la resposta a la infecció	Nous i llavors, ous, despulles, aus, peixos i marisc.

Zinc	Ajuda a produir noves cèl·lules immunes, ajuda ha desenvolupar “cèl·lules assassines naturals” que ajuden a combatre els virus i dona suport a la comunicació entre les cèl·lules immunes	Carn, pollastre, formatge, alguns mariscs, nous i llavors, cereals integrals per l’esmorzar.

Consells saludables:

- Alimentat equilibradament amb un consum alt de fruits i verdures, així com proteïnes i carbohidrats.
- Prendre de 6 a 8 gots d’aigua diaris. L’aigua és essencial per realitzar totes les funcions del nostre cos.
- Les vitamines A, C i E són importants, així com el Ferro, Zinc i Seleni.
- Controla el estrès.
- Descansa adequadament (de 7 a 8 hores).
- Fer exercici controlat.
- Fugir dels químics, colorants i edulcorants artificials, menjars enllaunats.
- Mantenir-se positiu i de bon humor. Somriure vàries vegades al dia.