

ALIMENTS PER ENFORTIR LES DEFENSES AMB L'ARRIBADA DEL FRED

26 gener, 2023

Els canvis de temperatura extrems fan que el nostre sistema immune es debiliti i estiguem exposats a contraure malalties. Clar que l'esport enforteix el nostre sistema immunitari, però incloure certs aliments a la nostra dieta ajuda a protegir-nos

dels agents externs.

A l'hivern, el sistema immune es debilita i estem exposats a contraure les malalties típiques de la temporada, amb les gripes i els refredats. Passar de calor a fred en un període de temps curt provoca en nosaltres la vasoconstricció, és a dir, que un menor subministra de sang arriba a les nostres extremitats per aconseguir mantenir la calor a les parts més importants del cos. Això dificulta que els glòbuls blancs arribin a combatre als virus per a protegir-nos de les malalties.

Els nutricionistes sostenen que perquè el sistema immune funcioni de forma adequada, necessita els nutrients que s'obtenen amb una alimentació equilibrada, completa en vitamines, minerals i antioxidants. ¿Quins productes ens ajudaria a reforçar el sistema immune?:

- **Productes làctics fermentats.**

Els làctics fermentats es consideren productes probiòtics que ajuden a enfortir les defenses immunològiques intestinals, a més d'aportar proteïnes, vitamines i minerals essencials a la nostra dieta. Per exemple, iogurt o el quefir.

- **Peixos grassos.**

El peix blau aporta vitamina D i àcids grassos omega 3. L'omega 3 és un tipus de greix que el nostre organisme utilitza per regular els processos inflamatoris. Els trobem al peix blau com els seitons, barat, anxoves, la truita, les sardines, l'areng, el bonic, el salmó, la tonyina.

- **Fruits del bosc.**

Els fruits del bosc tenen una important activitat funcional i antiinflamatòria, així com la capacitat antioxidant. Entre ells, trobem nabius, fruites, gerds, maqui, ...

- **Gingebre.**

El gingebre és un aliment d'origen asiàtic ric en nutrients que ajuda a combatre virus i bacteris, com el potassi, la niacina i la vitamina C. També té propietats expectorants, antitussives i antiinflamatòries que poden ajudar-nos a controlar alguns dels símptomes més freqüents del refredat o grip.

- **Verdures.**

Algunes verdures, com l'all i la ceba, tenen propietats antivirals i antibacterianes, que ajuden a protegir-nos d'infeccions i millorin la resposta de l'organisme a aquests patògens, el que ajuda a recuperar-se de refredats i gripes de forma més ràpida. A més, són anticancerígena.

- **Cítrics.**

Aquests aliments són una font de vitamines i minerals que ajuden a revitalitzar l'organisme. Són, per exemple, taronges, llimones, kiwis i clementines...

- **Llegums.**

Els llegums tenen un contingut alt de folat, calci, magnesi, zinc i potassi. Per la qual ajuden a millorar la salut digestiva i a controlar el colesterol. Trobem cigrons, faves i llenties.

- **Infusions o tes.**

Finalment, a més d'incloure tots aquests aliments en la nostra dieta, no podem passar per alt el consum diari de líquids; el que es recomana per un adult són dos litres diaris sigui aigua, infusions o tes. La importància de què ens mantinguem hidratats és crucial pel correcte funcionament del nostre organisme, la qual cosa que ens mantinguem sans i forts a la temporada més freda de l'any.