

Scris de newsreporter pe 09 februarie 2019, 12:04

## Ce sa mananci ca sa te protejezi de gripa. Sfaturile nutritionistului Lygia Alexandrescu

Hidratarea este cheia unei insanatosiri rapide in caz de raceala sau gripa - ceaiul de plante cu lamaie, sucul proaspat stors din fructe, supa de pui sau de legume ajuta, alaturi de tratamentul medicamentos adecvat, la insanatosirea rapida, scrie HotNews.ro.



idei-de-mancare-sanatoasa.jpg

De cealalta parte, obiceiurile alimentare nesnatoase - alimentele semipreparate, pline de grasimi, sare sau zahar, lipsa exercitiului fizic si a somnului, bauturile carbogazoase, alcoolul si fumatul slabesc imunitatea in sezonul virozelor. Cafeaua, ceaiul negru, alcoolul deshidrateaza organismul si trebuie evitate in caz de raceala sau gripa, iar "senzatiile ca prin consumarea de alcool dispar simptomele gripei este un mit periculos", afirma medicul nutritionist Lygia Alexandrescu, care a realizat, pentru HotNews.ro, o "dieta impotriva gripei".

**Dieta impotriva gripei realizata de medicul nutritionist Lygia Alexandrescu pentru HotNews.ro:**

"in aceasta perioada cu numar in crestere de imbolnaviri de gripa/viroze, alimentatia adecvata poate stimula sistemul imunitar. Obiceiurile alimentare nesnatoase, adica un regim bogat in alimente semipreparate, pline de grasimi, sare sau zahar, alergiile nediagnosticate, lipsa exercitiului fizic, lipsa unui somn odihnitor de 8 ore, habitatul in orase mari, suprapopulate, lipsa hidratarii adecvate sau bauturi carbogazoase dulci sau alcoolice, fumatul sau stresul, sunt doar

cativa factori care pot declansa o criza a sistemului imunitar.

Consecintele acestui colaps in sistemul de aparare a organismului se pot manifesta divers, prin instalarea racelilor si gripelor repetate, a alergiilor manifestate, a senzatiei de oboseala si letargie, a problemelor gastrointestinale, a unor infectii recurente.

Odata contactata viroza/gripa, sunt necesare destul de multe zile pana dispar simptomele si apoi un alt numar de zile pentru perioada de recuperare. In toata aceasta perioada, apetitul poate fi scazut, insa hidratarea corecta si hranirea cu alimente de calitate, bogate in nutrienti imediat biodisponibili, pot scurta perioada imbolnavirii si a recuperarii. Este important sa se mentina programul orar alimentar de rutina, consumand frecvent (la interval de 2-3 ore portii mici de alimente, ca intre mese sa existe aport de lichide calde pentru o hidratare completa si ca repaosul si odihna sa se faca la temperatura de confort constanta si in conditii igienice optime (camera aerisita, imbracaminte usoara din bumbac, schimbata in functie de cat de mult se transpira, etc).

Hidratarea complet[ este cheia unei insanatosiri rapide. Simptomele chinuitoare ale gripei (nas infundat, transpiratie abundenta, uneori febra determina pierderi masive de apa si electroliti) produc o stare in care nu exista apetit pentru apa, insa aceasta trebuie neaparat consumata la temperatura camerei, alaturi de ceaiul de plante cu lamaie, de sucuri proaspat stoarse din fructe si legume autohtone, cu toata pulpa adaugata, supe de pui, supe de legume, etc. 40 ml din aceste lichide/kg corp/zi sunt indicate in perioada de raceala adultilor.

Copiii vor avea asigurati 90-120 ml fluid/ora, iar bebelusii vor primi 30 – 60 ml fluid/ora. In acest fel toxinele care au cauzat aparitia simptomelor pot fi indepartate mai repede.

Lamaia, ghimbirul pot fi adaugate in toate lichidele de hidratare. Mierea de asemenea, poate fi adaugata la ceaiuri, mai ales in cazul copiilor.

Laptele este recomandat copiilor, care-l au oricum in dieta zilnica, insa nu si adultilor, laptele fiind considerat o sursa de mucus si histamine, mai ales in cazul celor alergici. Lactatele fermentate consumate la temperatura camerei, au insa un aport benefic prin probioticele importante in revigorarea sistemului imunitar, pe care le furnizeaza.

In acelasi timp cafeaua, ceaiul negru, alcoolul trebuie evitate pentru ca au efect diuretic si deshidrateaza organismul, concentrand astfel toxinele. Mai mult senzatia ca, prin consumarea bauturilor alcoolice, simptomele gripei dispar, este un mit periculos. Consumul de alcool dezechilibreaza functionarea sistemului imunitar si astfel scade viteza viindecarii si creste riscul reiboldnavirii. In plus, consumul de alcool, favorizeaza eliminarea vitaminei C din corp si incarca suplimentar ficatul deja extenuat de lupta cu toxinele bolii. Tot de evitat sunt dulciurile si produsele zaharoase, care trebuie eliminate din dieta pe perioada racelii. Globulele albe (mai exact neutrofilele), care au rolul de a distruge virusii devin letargice si nu pot apara eficient organismul atunci cand exista aport de zahar in dieta.

Alimentatia in perioada de gripa/viroza trebuie sa fie facuta conform necesitatilor organismului. Mai ales daca exista febra, organismul necesita cu 13% mai multa energie pentru fiecare crestere de 1°C a temperaturii corporale.

Alimentele consumate trebuie sa contina nutrienti imediat disponibili pentru organismul aflat in

suferinta. Astfel, concentrarea maxima trebuie sa fie pe ingerarea de:

- fructe si legume proaspete autohtone;
  - alimente imunostimulatoare;
  - alimente care sa ajute la ameliorarea simptomelor (de ex. nas infundat)
- 
- alimente usor de inghitit atunci cand doare gatul.

Dintre alimentele imunostimulatoare trebuie asigurat aportul de:

- iaurt, chefir, peste de captura, seminte de in si nuci, ulei de masline
- alimente bogate in vitamina C: citrice, ardei gras, broccoli.
- Alimente bogate in vitamina E: spanac, migdale, seminte de floarea soarelui si dovleac fara sare, afine, cereale integrale.
- Alimente bogate in seleniu: peste de captura, pui bio, curcan, oua.

Alimentele fermentate bogate in probiotice, in special chefirul stimuleaza sistemul imunitar afectat de raceala. Probioticele sunt considerate acum elemente benefice sanatatii umane, datorita faptului ca echilibreaza balanta dintre bacteriile 'bune' si cele care produc boli la nivelului sistemului nostru digestiv.

Alimentele iuti cum ar fi piperul, mustarul iute, hreanul, usturoiul, ceapa pot fi consumate in cantitati moderate pentru ca ele au efect de decongestionant nazal, favorizand drenajul mucozitatilor. Ceapa ajuta la curatarea congestiilor si la eliminarea excesului de mucus la diverse nivele in organism. Usturoiul de asemenea, poseda numeroase proprietati terapeutice: imbunatateste activitatea globulelor albe, mareste productia de anticorpi, distruge ciuperci si fungi, precum candida.

Dintre condimente, ghimbirul, turmericul, oregano dar si ceaiul verde sunt plante cu important rol imunostimulator si pot da gust ceaiurilor si mancarurilor gatite in aceste zile.

Remediile invatate de la bunica pot fi si ele aplicate in aceasta perioada:

- bai fierbinti la picioare cu faina de mustar
- comprese cu apa calda pe fata pentru calmarea durerilor sinusurilor
- inhalatii cu infuzie de frunze de pin sau de maghiran"

Sursa: [HotNews.ro](http://HotNews.ro)

ADRESA: <http://crct.ro/ntZX>