

Τροφές που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα

Στο πιάτο μας βρίσκεται η λειτουργήσει και ως χωνευτικό.

ασπίδα του ανθρώπινου οργανισμού ενάντια στη νέα γρίπη, αλλά και στα κρυολογήματα που συχνά μας βασανίζουν. Σύμφωνα με τους γιατρούς, κάποιες τροφές αποτελούν δυναμωτικές ενέσεις για το ανοσοποιητικό σύστημα.

Σκόρδο: Διαθέτει αντιβακτηριακές ιδιότητες. Καθαρίζει το συκώτι που με τη σειρά του καθαρίζει το αίμα. Έτσι διεγείρεται η παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων.

Πιπερόριζα: Σταματά τον πυρετό και αποβάλλει τις τοξίνες. Επίσης ανακουφίζει τον οργανισμό από τις βλέννες. Παράλληλα, μπορεί να

Μέλι: Φυσικό αντιβιοτικό με αντισηπτικές ιδιότητες. Καταπολεμά τις μολύνσεις του ανοσοποιητικού καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνες. Επιπλέον, μαλακώνει το λαιμό καλύτερα από ένα αντιβηχικό σιρόπι. Μερικές φορές βοηθά και σε αλλεργίες του αναπνευστικού.

Κόκκινο πιπέρι: Γενικότερα ωφέλιμο για τον οργανισμό, ενώ συχνά βοηθά σε γαστροεντερικά προβλήματα. Είναι πλούσιο σε κάλιο, ασβέστιο και διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος.

Οξεόφιλα (acidophilus) και δισχιδή (bifidus) βακτηρίδια: Βρίσκονται σε συγκεκριμένα γαλακτοκομικά, όπως το γιαούρτι. Θεωρούνται φιλικά για τον οργανισμό και δουλειά τους είναι να καταστρέφουν τα βλαβερά βακτήρια.



Λαχανικά: Το σπανάκι, η λαχανίδα και γενικότερα τα χόρτα παρέχουν στον ανθρώπινο οργανισμό κάλιο, φολικό οξύ και βιταμίνες A, C, K και B12.

Οξέα και αλκάλια: Η καλή ισορροπία των δύο στοιχείων συμβάλλει στην καλύτερη πέψη, ενώ έχουν και θεραπευτικές ιδιότητες. Για να πετύχετε την ισορροπία αυτή μπορείτε να πιείτε ένα ποτήρι ζεστό νερό που περιέχει χυμό από λεμόνι.

Τροφές απειλή για τα δόντια

Χάπι που καίει τις θερμίδες

Το χάπι αδυνατίσματος που έχει γίνει ανάρπαστο στην Αμερική και έχει βοηθήσει ακόμη και σταρ του Χόλιγουντ να χάσουν τα περιττά κιλά τους ήρθε και στην Ευρώπη. Κάθε χαπάκι υπόσχεται την απώλεια 278 θερμίδων, όσες, δηλαδή, θα έκαίγε κανείς αν έκανε 80 λεπτά περπάτημα ή 25 λεπτά τζόκιν!

Σύμφωνα με την παρασκευάστρια εταιρεία, το μυστικό του θαυματουργού χαπιού βρίσκεται στο κυριολεκτικά καυτό συστατικό του, που δεν είναι άλλο από τις πιπεριές τοίλι. Όπως εξηγούν οι ειδικοί, είναι γνωστό από καιρό ότι οι καυτερές πιπεριές επιταχύνουν το μεταβολισμό χάρη σε μία ουσία που περιέχουν, την περιφίμη καψαϊκίνη. Πιο συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί ότι το απόσταγμα της καψαϊκίνης έχει την ικανότητα να καταστέλλει την όρεξη, να αυξάνει το μεταβολισμό, να καίει θερμίδες και να μειώνει τη μάζα και το λίπος του σώματος. Αν όμως καταναλώσει κανείς μεγάλες ποσότητες της εν λόγω ουσίας, είναι πιθανό να παρουσιάσει ερεθισμό και καούρα στο στομάχι. Το πρόβλημα αυτό ξεπέρασαν οι ερευνητές που δημιούργησαν το νέο χάπι που «τρώνει» θερμίδες χωρίς να επιφέρει ενοχλήσεις.

«Εδώ και δεκαετίες, οι επιστήμονες γνώριζαν για τις αδυνατιστικές ιδιότητες της κόκκινης καυτερής πιπεριάς. Το πρόβλημα όμως ήταν ότι δεν μπορούσε να καταναλώσει κανείς μεγάλες ποσότητες. Εμείς καταφέραμε να ξεπεράσουμε αυτό το εμπόδιο δημιουργώντας μια προστατευτική μεμβράνη γύρω από τα συστατικά του χαπιού, σταματώντας έτσι οποιονδήποτε γαστρικό ερεθισμό» εξήγησε εκπρόσωπος της παρασκευάστριας εταιρείας και συμπλήρωσε: «Τώρα πια έχουμε ένα ασφαλές και υγιεινό συμπλήρωμα που συμβάλλει στην απώλεια βάρους».

Σε δοκιμές που πραγματοποίησαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα διαπιστώθηκε, πράγματι, ότι οι ενήλικες που λάμβαναν το χάπι έκαμαν 278 περισσότερες θερμίδες πριν, μετά και κατά τη διάρκεια μιας σύντομης άσκησης, σε σχέση με όσους έπαιρναν ένα ψευδοφάρμακο. Αξίζει να σημειωθεί ότι γνωστοί σταρ του Χόλιγουντ, όπως η Τζένιφερ Λόπεζ, ο Μπραντ Πιτ και η Μπρίτνι Σπιάρς έχουν ομολογήσει ότι χρησιμοποιούν το συγκεκριμένο χάπι, κάτι που εξηγεί ως ένα βαθμό τα αγαλματένια κορμιά τους.

Ονειρεύεστε ένα λαμπερό χαμόγελο εκτυφλωτικά λευκό; Μεγάλη προσοχή στο τι βάζετε στο πιάτο σας. Είναι γνωστό εδώ και καιρό ότι η εμφάνιση τερηδόνας σχετίζεται με την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη. Παρ' όλα αυτά, δεν αρκεί να περιορίσετε τα γλυκά για να αποφύγετε τα προβλήματα.

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «British Medical Journal», ευθύνες φέρουν και φαινομενικά πιο «αθώα» τρόφιμα, όπως αυτά που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες. Εξαιτίας της μαλακής σύνθεσής τους εισχωρούν ανάμεσα στα δόντια και απομακρύνονται δυσκολότερα με την οδοντόβουρτσα. Κάπως έτσι λοιπόν, στη λίστα με τα βλαβερά για τα δόντια τρόφιμα συγκαταλέχθηκαν τα ζυμαρικά, οι τηγανιτές πατάτες, το ψωμί, οι πίτες, τα μπισκότα και τα «λαστιχένια» ψωμάκια των φαστφουντάδικων. Οι ειδικοί εξηγούν ότι όσο πιο πολύ μένουν τα σάκχαρα αυτών των τροφίμων κολλημένα στα δόντια, τόσο περισσότερο ανοίγουν το δρόμο στα βακτήρια, γι' αυτό και είναι σημαντικό το βούρτσισμα μετά την

κατανάλωσή τους.

Εξίσου βλαβερά όμως για τα δόντια αποδεικνύονται και τα αεριούχα αναψυκτικά, οι χυμοί των φρούτων (συμπεριλαμβανόμενων και των φρέσκων) καθώς και τα ισοτονικά ποτά. Πρόκειται για ροφήματα είτε με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη, είτε με όξινο pH, τα οποία, ειδικά αν καταναλώνονται αργά, παρατείνουν το χρόνο οξύτητας του στόματος. Στην περίπτωση αυτή όμως δεν ενδείκνυται το βούρτσισμα αμέσως μετά την κατανάλωσή τους, γιατί η οξύτητα κάνει προσωρινά πιο ευαίσθητο το σμάλτο των δοντιών, οπότε η τριβή με την οδοντό-

βουρτσα μπορεί να το καταστρέψει. Γι' αυτό συστήνονται αρχικά μερικά ξεπλύματα με νερό και βούρτσισμα των δοντιών μετά από ένα τέταρτο.

Απειλή για τα δόντια όμως αποτελούν και τα συχνά σνακ. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι κάθε φορά που τρώμε ή πίνουμε κάτι, τα βακτήρια που προκαλούν τερηδόνα αρχίζουν να παράγουν οξύ και ενεργοποιούν τη διαδικασία απομεταλλοποίησης (καταστροφής του σμάλτου). Στην περίπτωση συχνής κατανάλωσης φαγητού, το σάλιο δεν έχει τον απαραίτητο χρόνο για να εξουδετερώσει τα οξέα, γι' αυτό και συστήνεται

μετά από κάθε γεύμα η κατανάλωση νερού καθώς και πιο συχνό βούρτσισμα κατά τη διάρκεια της μέρας.

Την απομεταλλοποίηση των δοντιών ευνοεί και η κατανάλωση καφέ. Η οξύτητα του συγκεκριμένου ροφήματος, σε συνδυασμό με τη δράση της ζάχαρης, δημιουργεί ευνοϊκό περιβάλλον για την επίθεση των βακτηρίων. Αν δεν είναι δυνατό το συχνό βούρτσισμα των δοντιών, τότε ένα ποτήρι νερό μετά από κάθε καφέ μπορεί να εξασφαλίσει τον καθαρισμό του στόματος. Σε ό,τι αφορά τέλος την κακή συνήθεια του καπνίσματος που ευνοεί την ανάπτυξη επιθετικών βακτηριακών στελεχών και φλεγμονών, ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης θα ήταν ασφαλώς ο ριζικός. Αν ωστόσο δεν μπορείτε να κόψετε το τσιγάρο, τότε φροντίστε να βουρτσίζετε τα δόντια σας τέσσερις-πέντε φορές καθημερινά με μια οδοντόκρεμα μεγάλης διάρκειας που να ανακουφίζει και να προστατεύει τα ούλα. Με τον τρόπο αυτό θα είναι λιγότερο εκτεθειμένα στους φλεγμονώδεις παράγοντες που περιέχουν τα τσιγάρα.

