



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος  
(www.akoslife.com)



## Τι τρώω όταν έχει κρύο;

**Ο** χειμώνας και οι χαμηλές θερμοκρασίες απαιτούν συγκεκριμένη διατροφή, η οποία θα αυξήσει την εσωτερική μας θερμοκρασία και θα ενισχύσει την άσπιδα του οργανισμού μας απέναντι στα κρυολήγματα και όχι μόνο... Ο βιολογικός «θερμοστάτης» του εγκεφάλου είναι ο μηχανισμός ο οποίος ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματός μας και καθορίζει την αίσθηση του κρύου. Στατιστικά, οι γυναίκες αισθάνονται συνήθως πιο έντονα το κρύο: το ζήτημα είναι ορμονικό αλλά οφείλεται και στο ότι ο μυϊκός τους τόνος είναι χαμηλότερος.

### Τροφές που ενδείκνυνται για τον χειμώνα

❖ **Ζεστά γεύματα και σούπες.** Με χαμηλό θερμιδικό φορτίο και πλούσιες σε νερό, ενυδατώνουν τον οργανισμό. Αν προσθέσετε λεμόνι και πιπέρι, θα απαγειώσετε τη γεύση και θα αισθανθείτε πιο ζεστοί. Κατόπιουλο, κρέας και ψάρι ενισχύουν το ανοσοποιητικό και παράλληλα μας ενυδατώνουν. Επιλέγουμε άπαχο κρέας, γιατί αποτελεί καλή πηγή πρόσλη-

ψης σιδήρου ενώ περιέχει χαμηλά κορεσμένα λιπαρά. Ο σίδηρος από το άπαχο κρέας απορροφάται καλύτερα από τον οργανισμό σε σχέση με τον σίδηρο των φυτικών τροφών.

❖ **Ζεστά ροφήματα.** Ζεστή σοκολάτα, τσάι, χαμομήλι ή όποιο άλλο αφέψημα αγαπάτε, με μία κουταλιά μέλι, προσφέρει γεύση, ενέργεια και μας ενυδατώνει επαρκώς, σε μια εποχή που η χαμηλή θερμοκρασία κάνει δυσκολότερο το να πούμε τα ποτήρια νερό που αναλογούν στην καθημερινότητά μας. Και όταν το σώμα αφυδατώνεται, μειώνεται η θερμοκρασία του, κι έτσι κρυώνουμε περισσότερο. Τσάι και διάφορα αφέψημα είναι προσμετρήσιμα στο συνολικό νερό που πρέπει να πίνουμε, περίπου 8 ποτήρια. Προσοχή! Ο ζεστός καφές δεν προσμετράται στην απαραίτητη ποσότητα λήψης νερού.

❖ **Οσπρία.** Προσφέρουν ενέργεια χωρίς να μας... φιλοδωρούν με παραπάνω θερμίδες. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες τους είναι η κατάλληλη επιλογή για τον χειμώνα.

❖ **Κουτερές πιπεριές και πιπέρι.** Καρφαϊκίνη

και πιπερίνη, που περιέχουν αντίστοιχα κουτερές πιπεριές και πιπέρι, διεγείρουν το κυκλοφορικό σύστημα και προκαλούν θερμογένεση.

❖ **Σηροί καρποί και ξερά φρούτα** (δαμάσκηνα, σταφίδες κ.ά.). Περιέχουν σελήνιο, ωφέλιμα λιπαρά οξέα και η ενέργειά τους βοηθά τον οργανισμό να κρατήσει σταθερό το επίπεδο των καύσεων του, άρα και τη θερμοκρασία του. Παράλληλα, ενισχύουν τον βασικό μεταβολισμό. Αρκεί να μην υπερβάλουμε, γιατί είναι εξίσου πλούσιες τροφές και σε θερμίδες.

❖ **Υδατάνθρακες.** Δημητριακά, ψωμί, ρύζι, πατάτες και ζυμαρικά προσφέρουν άμυλο και σύνθετους υδατάνθρακες, άρα και ενέργεια, που συμβάλλει στη διατήρηση της εσωτερικής θερμοκρασίας μας. Αντί για κέικ ή μπισκότα, μια πιο υγιεινή επιλογή σύνθετων υδατανθράκων είναι το ψωμί ολικής άλεσης, τα ζυμαρικά, το καστανό ρύζι, ο τραχανάς, το πλιγούρι και η βρώμη.

❖ **Ο «μύθος» του αλκοόλ.** Σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί αγγειοδιαστολή και έτσι κρυώνουμε περισσότερο.

❖ **Βιταμίνη C.** Ενισχύει το ανοσοποιητικό και ενυδατώνει τον οργανισμό. Ναι στα άφθονα εσπεριδοειδή!

❖ **Βιταμίνη D.** Τον χειμώνα η έκθεσή μας στον ήλιο είναι μειωμένη και είναι γνωστό ότι η ανεπάρκεια της βιταμίνης D συμβάλλει στην κατάθλιψη και βλάπτει την υγεία. Προσθέστε ωφέλιμα λιπαρά στη διατροφή σας όπως καρύδια, ελιές και αβοκάντο.

❖ **Μικρά και συχνά γεύματα:** Διατηρούν την ενέργεια και τη θερμοκρασία του σώματος σε σταθερά επίπεδα.

Η χαμηλή θερμοκρασία -όπως και η υψηλή- μοιραία επηρεάζει την ικανότητά μας να εκτελούμε σωματικές και νοητικές εργασίες. Αυτό σημαίνει ότι σε ακραίες θερμοκρασιακές συνθήκες καλό είναι να αναβάλλουμε οτιδήποτε δεν είναι απόλυτα αναγκαίο. Ναι λοιπόν στην αναβλητικότητα, όταν υπάρχει σοβαρός λόγος υγείας.

Με βάση έρευνες, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει συσχετίσει τις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες με την αύξηση καρδιοπαθειών, εγκεφαλικών και θνησιμότητας. Όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας πρέπει να είναι διπλά προσεκτικοί.

## Προστατευτείτε από την υποθερμία!

Η υποθερμία εκδηλώνεται όταν η θερμοκρασία που παράγει το σώμα δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του. Ρίγη, υπνηλία, έλλειψη συντονισμού και νοητική σύγχυση είναι τα συμπτώματά της.

Πα να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας:

- Ενισχύουμε το ανοσοποιητικό. Συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Όχι στα «κακά» λίπη, που επιβαρύνουν τη λειτουργία της, ναι στα καλά λιπαρά.
- Πολλές στρώσεις ρούχων. Όχι στα μάλλινα

ρούχα που θα μας κάνουν να αισθανθούμε δυσάρεστα όταν βρεθούμε σε κλειστό χώρο. Ναι στις πολλές στρώσεις ρούχων, για να αφαιρούμε κατά περίπτωση και, βέβαια, φοράμε σκουφί, γάντια, κασκόλ και ζεστά πανωφόρι.

- Προσοχή στην απόκτηση εντάλαξη της θερμοκρασίας. Μπορεί να ιδρώσουμε και να θέσουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.
- Ρυθμός στο περπάτημα. Αποφύγετε τις ασκοτικές στάσεις.
- Σταθερή θερμοκρασία δωματίου. Να είναι

περίπου στους 19° C.

Τα παιδιά. Αν είναι κάτω των 24 μηνών, δεν πρέπει να εκτίθενται στο κρύο, αφού δεν έχει τελειοποιηθεί το θερμορυθμιστικό σύστημά τους και δεν έχουν αρκετό λίπος. Όσα ρούχα φορούν οι ενήλικες, τα παιδιά πρέπει να φορούν ένα ακόμη. Μπορούν να φορέσουν κατάσαρκα ένα ή και δυο φανελάκια ή κοντομάνικα, και από πάνω ποικιμοσάκι ή μπλουζά, πουλόβερ και μετά μπουκόν. Ναι σε ζεστάς, χοντρές κάλτσες, γάντια, κασκόλ και σκουφί.