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

Πώς θα αυξήσουμε την εσωτερική μας θερμοκρασία και θα θωρακίσουμε τον οργανισμό μας απέναντι στα κρυολογήματα και το χειμωνιάτικο κρύο; Ενας «διατροφικός χάρτης» είναι ο καλύτερος σύμβουλος!

Ζεσταθείτε... τρώγοντας

Ζεστά γεύματα και σούπες. Με χαμηλό θερμιδικό φορτίο, πλούσιες σε νερό, ενυδατώνουν τον οργανισμό. Προσθέσετε λεμόνι και πιπέρι για ν' απογειώσετε τη γεύση και να αισθανθείτε πιο ζεστοί. Κοτόπουλο, κρέας και ψάρι ενισχύουν το ανοσοποιητικό και παράλληλα μας ενυδατώνουν. Το άπαχο κρέας αποτελεί καλή πηγή πρόσληψης σιδήρου ενώ περιέχει χαμηλά κορεσμένα λιπαρά. Ο σίδηρος από το άπαχο κρέας απορροφάται καλύτερα από τον οργανισμό σε σχέση με το σίδηρο των φυτικών τροφών.

Ζεστά ροφήματα. Σοκολάτα, τσάι, χαμομήλι ή όποιο άλλο αφέψημα αγαπάτε, με μία κουταλιά μέλιά για γεύση, ενέργεια και ενυδάτωση. Το κρύο μάς αποτρέπει από το να πιούμε νερό. Ωστόσο, όταν το σώμα αφυδατώνεται, μειώνεται η θερμοκρασία του κι έτσι κρυώνουμε περισσότερο. Τσάι και διάφορα αφεψήματα είναι προσμετρήσιμα στο συνολικό νερό που πρέπει να πίνουμε, περίπου 8 ποτήρια. Προσοχή! Ο ζεστός καφές δεν προσμετράται στην απαραίτητη ποσότητα λήψης νερού.

Οσπρια. Προσφέρουν ενέργεια, χωρίς να μας... φιλοδωρούν με παραπανίσιες θερμίδες. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες τους είναι η κατάλληλη επιλογή για τον χειμώνα.

Καυτερές πιπεριές και πιπέρι. Καψαϊκίνη και πιπερίνη διεγείρουν το κυκλοφορικό σύστημα και προκαλούν θερμογένεση.

Ξηροί καρποί και ξερά φρούτα (δαμάσκηνα, σταφίδες κ.ά.). Περιέχουν σελήνιο, ωφέλιμα λιπαρά οξέα ενισχύουν τον μεταβολισμό και με την ενέργειά τους ο οργανισμός διατηρεί σταθερό το επίπεδο των καύσεων του, άρα και τη θερμοκρασία του. Αρκεί να μην υπερβάλουμε γιατί έχουν... θερμίδες.

Υδατάνθρακες. Δημητριακά, ψωμί, ρύζι, πατάτες και ζυμαρικά προσφέρουν άμυλο και σύνθετους υδατάνθρακες, άρα και ενέργεια, που διατηρεί την εσωτερική θερμοκρασία μας. Αντί για κέικ ή μπισκότα, επιλέγουμε υγιεινούς σύνθετους υδατάνθρακες (ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά, καστανό ρύζι, τραχανάς, πλιγούρι και βρόμη).

Ο «μύθος» του αλκοόλ. Σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί αγγειοδιαστολή, οπότε 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. Ομως ανεπάρκεια της βιταμίνης D, συμβάλλει στην κατάθλιψη και βλάπτει την υγεία. Ωφέλιμα λιπαρά προσφέρουν 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. Επιπρόσθετα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει συσχετίσει τις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες με την αύξηση καρδιοπαθειών, εγκεφαλικών και θνησιμότητας. Οσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας πρέπει να είναι διπλά προσεκτικοί.

Προστατευθείτε από την υποθερμία!

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

Για να θωρακιστούμε

Ενισχύουμε το ανοσοποιητικό. Οχι στα «κακά» λίπη που επιβαρύνουν την καρδιά, ναι στα καλά λιπαρά.

Πολλές στρώσεις ρούχων. Οχι στα μάλλινα γιατί θα αισθανθούμε δυσάρεστα σε κλειστό χώρο. Ναι σε πολλές στρώσεις ρούχων, που αφαιρούμε κατά περίσταση.

Σκουφί, γάντια, κασκόλ και ζεστό πανωφόρι. Απαραίτητα στο κρύο!

Προσοχή στην απότομη εναλλαγή της θερμοκρασίας. Αν ιδρώσουμε θα θέσουμε την υγεία μας σε κίνδυνο.

Ρυθμός στο περπάτημα. Αποφύγετε άσκοπες στάσεις.

Σταθερή θερμοκρασία δωματίου. Περίπου στους 19° C.

Παιδί και χειμώνας!

Για να προφυλάξουμε τα παιδιά από κρύο, ιώσεις και εποχική γρίπη.

Κάτω των 24 μηνών να μην εκτίθενται στο κρύο. Δεν έχει τελειοποιηθεί το θερμορυθμιστικό σύστημα τους και δεν έχουν αρκετό λίπος.

Κατάλληλο ντύσιμο. Οσα ρούχα φορούν οι ενήλικες, τα παιδιά πρέπει να φορούν ένα ακόμη: Ενδεικτικά, κατάσαρκα, ένα ή και δύο φανελάκια ή κοντομάνικα κι από πάνω πουκαμισάκι ή μπλούζα, πουλόβερ και μετά μπουφάν. Ναι σε ζεστές χοντρές κάλτσες, γάντια, κασκόλ και σκουφί.

Ισορροπημένη διατροφή. Τρόφιμα απ' όλες τις κατηγορίες για ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Δίνουμε διατροφικά το καλό παράδειγμα και τα παιδιά ακολουθούν. Τον χειμώνα δεν ξεχνάμε το ψάρι, ιδίως το λιπαρό (γαύρος, σαρδέλα, σκουμπρί κ.ά.).

Ασκηση και κίνηση. Ενθαρρύνουμε το παιδί να κινηθεί και μαζί του ασκούμαστε κι εμείς! Τα ομαδικά αθλήματα ενισχύουν και την κοινωνικοποίηση.

Ηλεκτρονικό σύμπαν. Τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής και βιντεοπαιχνίδια με μέτρο και σίγουρα όχι λίγο πριν κοιμηθεί το παιδί γιατί μπορεί να επηρεάσουν την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια του ύπνου του.

Το καλύτερο σνακ. Ξηροί καρποί, φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα και παστέλι.

Κανόνες υγιεινής. Μαθαίνουμε στα παιδιά πώς να πλένουν τα χέρια τους για να προστατευθούν από τα μικρόβια.

Οχι σχολείο άρρωστα. Θα επιδεινωθεί η κατάστασή τους και θα μεταδώσουν ιούς.