SISTEMA INMUNITARI

Amb els canvis de temperatura d'aquest hivern i l'amenaça dels virus hem de tenir cura del nostre sistema immunitari. La dieta és important ja que ens ajudarà a tenir menys problemes immunitaris.

Sis aliats a tenir en compte per les nostres defenses:

1. Vitamina C: poderós antioxidant amb un paper clau en la resposta immunitària.
Nosaltres l'hem d'incorporar a al dieta ja que no la podem fabricar. Els aliments amb més quantitat de vitamina C són: el kiwi, la taronja, la grosella negra, la maduixa, la mandarina...

2. Equinacea: és una arrel que ens augmenta la producció de leucòcits i altres mecanismes per lluitar contra infeccions.
És aconsellable intercalar curts períodes de descans per estimular el sistema immunitari.

3. Zinc: augmenta la producció de les cèl·lules (vitamina A) encarregades de la resposta immunitària del cos.
Les pipes de carbassa són molt riques en zinc. I fer petits descansos al dia, és suficient per garantir-ne uns nivells òptims.

4. Seleni: té propietats antioxidants i augmenta la producció de glòbuls blancs que frenen la reproducció dels virus.
Les nous de macadàmia, o del Brasil, ens aporten bona quantitat d'aquest mineral.

5. Àcids grassos essencials (Omega – 3): tenen un efecte preventiu de moltes malalties i reforcen el nostre sistema immunitari.
Els trobem molt abundants al lli, la xia i les nous.

6. Els FOS (Fructooligosacàrids): fibra soluble que es troba a algunes fruites i verdures (carxofes, all, ceba, porro, espàrrecs, tomàquet, plàtan, remolatxa) i són uns prebiòtics excel·lents ja que estimulen les bifidobactèries

Berta Vilalta
Nutricionista del CTVic
T. 686 312 653
Núm. Col. 22020-C