

תזונת החורף

מאת: סיגל אלפסה

החורף הגיע ואיתו גם החשיפה למחלות. כדי למנוע את התפתחות מחלות החורף והשימוש באנטיביוטיקה כדאי לדאוג מבעוד מועד לחיזוקה של מערכת החיסון של הגוף. שינה מספקת, פעילות גופנית ובעיקר תזונה נכונה יעשו היטב את העבודה. להלן מספר כללים לתזונה המתאימה לימי החורף הקרים:

* חשוב להקפיד על אכילה מאוזנת, המכילה את כל אבות המזון תוך העדפת מזונות חמים. רצוי להעדיף מזון מבושל ולהרבות במרקים ובשתייה חמה.

* על פי הרפואה הסינית, ישנם מזונות חמים וקרים מבחינה אנרגטית, ולכן נעדיף מזונות מחממים בחורף.

מומלץ להרבות באכילת קטניות: חומס, שעועית לבנה ועדשים הנחשבים כמזון תומך לתקופת החורף. לעומת זאת, יש להפחית את הצריכה של מזונות קרים כמו גלידות ולשותות משקאות קלים ומים בטמפרטורת החדר.

בקבוצת הדגנים כדאי להעדיף דגנים מלאים: חיטה, שיפון, אורז, קינואה ושיבולת שועל. מומלץ להכין דייסות מתובלות בקינמון אשר נחשב לתבלין מחמם. תבלינים מחממים נוספים: הל, ציפורן, זנגביל, כמון, פפריקה מתוקה, פלפל חריף, צ'ילי, גינג'ר ורוזמרין. מומלץ להוסיףם לתבשילים או לחליטת צמחים. כדאי להימנע משימוש בצמחי תבלין כמו נענע ומנטה, הנחשבים לתבלינים מקררים.

* תבלינים רבים משמשים כקוטלי חיידקים וידועים ביכולתם לחמם את הגוף ולכן כדאי לצרוך אותם בשפע. **השום**, למשל, הנקרא גם "האנטיביוטיקה הטבעית", הוא חומר מחטא ומחמם ויעיל כמייבש ליחה. אורגנו הוא צמח תבלין בעל יכולת לחימה בחיידק הסטרפטוקוקוס.

* חשוב להקפיד על צריכת פירות וירקות במגוון צבעים ולהרבות בירקות כתומים שידועים כמחזקים - כמו גזר, דלעת ובטטה. * יש להפחית בצריכת סוכרים פשוטים וחטיפים, הידועים כמחלישים את הגוף.

*ויטמין סי ידוע בכושרו לחזק את המערכת החיסונית ולמנוע זיהומים, ולכן מומלץ להגביר את צריכתו. המקורות העשירים לויטמין זה הם פלפל אדום, קיווי, עגבניות, פירות הדר, רימון, תותים, תפוחי אדמה, בטטה, ירקות ועלים ירוקים. מומלץ לאכול 1-2 יוגורט "ביו" ליום, כיוון שחיידקים פרוביוטיים משפרים את תנגודת הגוף.

ברגע ש"מתגנבת" תחושת הצטננות מומלץ להוסיף לתזונה: אכילציאה – צמח המפעיל את הפאגוציטים בדם, שהם החיילים הלוחמים בשירות המערכת החיסונית. אין צורך לקחת אכילציאה כמניעה אלא רק כשמתחילה תחושת הצטננות. ניתן להוסיף: פרופוליס – שרף צמחי הנאסף על-ידי הדבורה וידוע בתכונותיו האנטיביוטיאליות, אבץ – הידוע ביכולתו למגר חיידקים ווירוסים, בעיקר של הגרון, מוצרי תמצית סמבוק – שיח הידוע ביכולתו למגר את נגיפי השפעת.

וטיפ שלא קשור ישירות לתזונה:

בבית, במקום העבודה או בכל מקום אחר שבו יש ריכוז גבוה של בני אדם, המגדיל את הסיכון להידבקות, כדאי לטהר את האוויר באמצעות כמה טיפות של שמן אקליפטוס או שמן לבנדר, המוזלפות למבער או למפיץ אדים. צמחים אלה ידועים בתכונותיהם האנטי-ויראליות. כמו כן כדאי לפתוח מעט את החלונות כדי לאוורר את החלל.

והעיקר שנהיה בריאים.