



Κατερίνα Κονδάκη

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
M.sc Διατροφής & Δημόσιας Υγείας
Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

Καραϊσκού, 108
185 35 Πειραιάς
Τηλ.: 2 130 222 789

e-mail: info@fgenenutrition.gr

Web: <http://fgenenutrition.gr/>

Με απλά λόγια σας θυμίζω το δεκάλογο της ευρωστίας για να τον εμπεδώσουμε:

1. Πολύ ισορροπημένη διατροφή (υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη) αλλά όχι πολυφαγία.
2. Ένζυμα + συνένζυμα (πρωτεΐνες + βιταμίνες) συμπράττουν για την διεκπεραίωση της μεταβολικής διεργασίας ,οι βιταμίνες βρίσκονται στα φρούτα κ τα λαχανικά, οπότε κάθε μέρα πρέπει να καταναλώνουμε 1-2 Φρέσκα φρούτα κ 2-3 Ισοδύναμα λαχανικών, 1 μεγάλο μπολ 240-360gr ! Εμείς στην Ελλάδα έχουμε τη δυνατότητα!
Έμφαση σε VITA,C,B6,B9,B12, φιλικό οξύ και σελήνιο- πίνακας 1
3. Αντιμετώπιση πιθανής αναιμίας δηλαδή πιθανές ελλείψεις σιδήρου, φιλικού οξέος !
4. Πολύ καλή φυσική κατάσταση κ καθημερινή αερόβια άσκηση . Η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου είναι μια μέτρηση που όλοι πρέπει να κάνουμε για να διαπιστώσουμε την κατάσταση της καρδιοαναπνευστικής υγείας μας σε σχέση με την ηλικία. Επιστημαίνουμε πως καλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης είχαν όσοι εν'ηλικες νοσηλευτήκαν με μυϊκή μάζα >22% (πηγή)
5. Ομοιοστάση των υγρών (καλή ενυδάτωση) πρόσληψη ηλεκτρολυτών θα βοηθούσε μονο σε ειδικές περιπτώσεις. (πηγή)
6. Διατήρηση του pH του στομάχου σε τέλεια κατάσταση για την μέγιστη απορρόφηση θρεπτικών ουσιών (πρόσληψη ενεργών ενζύμων κ προβιοτικών) ειδικά σε άτομα με χρόνια νοσήματα ή νοσήματα φθοράς ή στους αθλητές θα βοηθούσε.(πηγή)
7. Ξεκούραση
8. Έκθεση στον ήλιο !
9. Αισιοδοξία
10. Ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του γιατρού σας ο οποίος γνωρίζει το ιστορικό σας.

Οι οδηγίες δεν αναφέρονται σε όσους ακολουθούν ειδική – κλινική διατροφή κ είναι υπό σοβαρή θεραπευτική αγωγή.

Κατερίνα Κονδάκη

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
M.sc Διατροφής & Δημόσιας Υγείας
Χαροκόπειου Πανεπιστημίου

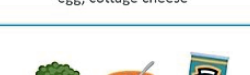
Καραϊσκού, 108

185 35 Πειραιάς

Τηλ.: 2 130 222 789

e-mail: info@fgenenutrition.gr

Web: http://fgenenutrition.gr/

Food Sources (Based on USDA 2019)	Key Nutrients	Importance
 Broccoli, spinach, kale, dairy, fish, eggs	Vitamin A (retinol)	Role in the regulation of innate and cell-mediated immunity and humoral antibody responses (Alpert, 2017)
 Oranges, peppers, onions, cabbage, green leafy vegetables (kale, spinach), sprouts, citrus fruits, mango, strawberries	Vitamin C	Dose of > 200 mg/d supports reduction in risk, severity and duration of upper and lower respiratory tract infections. Requirements for vitamin C increase during infection (Carr & Magini, 2017)
 Fish (salmon), dairy products (milk, cheese), red meat. *supplement of 10ug is required as the average British diet amounts to only 2-5ug of vitamin D	Vitamin D	Daily supplementation of vitamin D reduces the risk of upper respiratory tract infections (BMJ, 2017)
 Vegetable oils (wheat germ, sunflower and safflower), nuts (peanuts, hazelnuts, almonds), sunflower seeds, green vegetables (spinach and broccoli), fortified foods (breakfast cereals, fruit juices, margarines, spreads)	Vitamin E	Vitamin E is a potent antioxidant and has an ability to modulate host immune functions (Moriguchi & Muraga, 2000)
 Beef liver/tenderloin fortified cereals, oats, plain fat free yoghurt, milk, mushrooms, almonds, cheese	Vitamin B2 (Riboflavin)	Riboflavin administration affects neutrophil migration but does not alter acquired immune responsiveness (Verdrengh & Tarkowski, 2005)
 Chickpeas, meat (beef liver, chicken breast), fish (salmon, tuna) fortified cereals, potatoes, banana	Vitamin B6 (pyridoxine)	Vitamin B6 deficiency impairs lymphocyte maturation and growth and impairs antibody production, T-cell function, and reduction in the size of the thymus gland (Alpert, 2017)
 Seafood (clams), meat (beef liver), oily fish (trout, salmon), fish (tuna, haddock), dairy (milk and yoghurt)	Vitamin B12 (cobalamin)	Responsible for cell division and cell growth hence plays an important role in immune function (Alpert, 2017)
 Green vegetables (spinach, kale, broccoli), beans and legumes, oranges, whole grain, meat (poultry, pork, liver), shellfish	Vitamin B9 (folate)	Plays an important role in cell division, and cell production in blood forming organs and bone marrow (Alpert, 2017)
 Haem sources – red meat, liver and other organ meats; non-haem sources – spinach, legumes, quinoa	Iron	The role of iron in immunity is in immune cell proliferation and maturation, specifically lymphocytes, associated with generating responses to infection (Alpert, 2017)
 Shellfish (oysters, crab, lobster), pork chop, baked beans, fortified breakfast cereal, pumpkin seeds	Zinc	Marginal zinc deficiency can impact immunity. Those deficient in zinc, particularly children, are prone to increased diarrheal and respiratory morbidity (Gammoh & Rink, 2017)
 Brazil nuts, fish (tuna, sardines), shellfish (prawns), meat (turkey, beef steak, chicken), egg, cottage cheese	Selenium	Influences the innate and acquired immune systems (Rayman, 2012)
 Almonds, spinach, cashews, cereal, beans (black beans, edamame)	Magnesium	Magnesium-dependent functions in the synthesis, release, and activity of cells of the immune system have been reported from in vivo and in vitro studies (Kubenam, 1994)
 Beef liver, shellfish (oysters, crab), potatoes, mushrooms (shiitake), cashews, sunflower seeds	Copper	The immune system requires copper to perform several of its functions (Alpert, 2017)