

Αγαπητοί μαθητές της Δ Λυκείου γειά σας. Εύχομαι να είστε όλοι καλά και να προσέχετε. Σας στέλνω καταρχήν κάποιες διατροφικές συμβουλές έτσι ώστε να είστε καλά και χωρίς φόβο για να κολλήσετε την γρίπη. Μη ξεχνάτε ότι δεν πρέπει να βγαίνετε καθόλου από το σπίτι.

Χρήσιμες διαιτητικές συμβουλές για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού!!!!

- Καλή ψυχολογία και διάθεση.
- Πίνουμε συχνά νερό και ζεστά αφεψήματα.
- Κόψτε τη ζάχαρη (γλυκά, αναψυκτικά, επεξεργασμένα τρόφιμα), βυθίζει το ανοσοποιητικό σε βαθύ λήθαργο.
- Μειώστε τις ημερήσιες θερμίδες, βοηθά στην καλύτερη αντίδραση της νόσου.
- Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και οσπρίων.
- Τρώτε 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, αντικαθιστώντας έτσι το κόκκινο κρέας.
- Προτιμήστε ανάλατους ξηρούς καρπούς.
- Μειώστε τα γαλακτοκομικά και προτιμήστε μόνο τα τύπου ελαφρύ.
- Βάλτε στην διατροφή σας τα μπαχαρικά (κουκουρμά, κανέλλα, πιπέρι, μπούκοβο).
- Μειώστε τα ζυμαρικά.
- Κόψτε το αλκοόλ.
- Τακτική έκθεση στον ήλιο για βιταμίνη D.
- Πάρτε ένα συμπλήρωμα βιταμίνης C, βοηθά στην άμυνα του ανοσοποιητικού.