



BARZEL

- HOMEPAGE | SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA | DIETA | SESSO E DINTORNI | FITNESS | TEST & PSICHE | MAM
- MALATTIE | ATLANTE | ENCICLOPEDIA | TUMORI | VIP E SALUTE | ESAMI | MINICHECK | FARMACI | INDIRIZZI UTILI

Emergenza nucleare: speciale radiazioni

La dieta anti-influenza



Annunci Google

Microscopio Online

ricerca, medicina, chirurgia, omeopatia News dal mondo medico scientifico www.microscopionline.it

Dieta

Calcola gratis il tuo peso forma ed elabora una dieta equilibrata! www.perdipesosystem.it/Dieta

Sanihelp.it - Pietro Antonio Migliaccio, nutrizionista e dietologo clinico, e Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, consigliano **gli ingredienti della dieta anti-influenza**: frutta fresca, verdura fresca con un po' di olio d'oliva a crudo, tè verde, cacao, agrumi, carboidrati e il giusto apporto di proteine. «La prima accortezza da seguire è quella di **uscire da casa riposati e nutriti per affrontare la giornata con le giuste riserve di energia e nutrienti**. Non bisogna far passare troppe ore di digiuno tra un pasto e l'altro per non costringere l'organismo già impegnato nelle mille battaglie quotidiane all'inutile stress di dover attingere alle proprie riserve con il rischio di esaurirle».

Come spiega Migliaccio, **l'alimentazione può essere utile anche per rinforzare le difese immunitarie dei bambini**: «Oltre alla vitamina C consiglieri di fare il pieno di **antiossidanti**, che stimolano il sistema immunitario e che sono facilmente reperibili in frutta e verdura fresca di stagione, ma anche nell'olio extra vergine d'oliva, nel tè verde e nel cacao. Non bisogna sottovalutare neanche lo zinco, presente in carni e legumi. Le proteine dei cereali, come quelle di molti altri alimenti proteici, contengono un aminoacido, la glutamina, che secondo alcuni studi sarebbe in grado di rinforzare il sistema immunitario tanto più quando assunta insieme ai carboidrati».

Vota:

