



Ο χειμώνας μπήκε για τα καλά και μαζί του ήρθαν και τα πρώτα κρυολογήματα. Διαβάστε στο άρθρο μας, ποια τρόφιμα είναι σύμμαχοί μας ενάντια στα χειμωνιάτικα κρυολογήματα **Εχινάκεια**

Η Εχινάκεια είναι ένα φυτικό διαιτητικό συμπλήρωμα. Ερευνητές έχουν κάνει μελέτες σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας της εχινάκεια στη θεραπεία ή / και την πρόληψη του κοινού κρυολογήματος, αλλά τα αποτελέσματα είναι αντικρουόμενα. Μερικοί ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι το βότανο μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία του κοινού κρυολογήματος, αν ληφθεί έγκαιρα, δηλαδή από τα πρώτα στάδια. Άλλοι ερευνητές όμως δεν βρήκαν κάποια θετική επίδραση. Τρεις μεγάλες μελέτες που χρηματοδοτήθηκαν από το Εθνικό Κέντρο για τη Συμπληρωματική και Εναλλακτική Ιατρική, που είναι τμήμα των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας (National Center for Complementary and Alternative Medicine, part of the National Institutes of Health,), διαπίστωσαν ότι η εχινάκεια δε φαίνεται να μειώνει τη σοβαρότητα ή τη διάρκεια του κοινού κρυολογήματος.

### Βιταμίνη C

Είναι γενικώς κοινή αντίληψη, ότι η λήψη μεγάλων ποσοτήτων βιταμίνης C, θα μπορούσε να αποτρέψει το κρυολόγημα ή να ανακουφίσει από τα συμπτώματα. Η βιταμίνη C διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα, ώστε να παράγει περισσότερα T-κύτταρα που επιτίθενται και καταστρέφουν πολλά παθογόνα. Ωστόσο, η κατανάλωση συμπληρωμάτων βιταμίνης C δεν εμποδίζει τη γρίπη ή το κρυολόγημα στο γενικό πληθυσμό. Ερευνητές έχουν κάνει αρκετές μεγάλης κλίμακας, ελεγχόμενες μελέτες στις οποίες συμμετείχαν παιδιά και ενήλικες. Μέχρι τώρα, τα στοιχεία δεν έχουν δείξει ότι μεγάλες δόσεις της βιταμίνης C μπορούν να αποτρέψουν τα κρυολογήματα. Ωστόσο φαίνεται, ότι η βιταμίνη C μπορεί να μειώσει τη σοβαρότητα ή τη διάρκεια των συμπτωμάτων, αλλά δεν υπάρχει ακόμα σαφής απόδειξη αυτών των αποτελεσμάτων.

Ερευνες έδειξαν ότι μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη κρυολογήματος σε αθλητές και άτομα που υπόκεινται σε ακραίες συνθήκες. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να μειωθεί ελαφρώς η διάρκεια του κρυολογήματος (~ 1 μέρα το χρόνο για ενήλικες και 4 ημέρες ανά έτος σε παιδιά. Συνεπώς, η βιταμίνη C ως συμπλήρωμα δεν «κάνει θαύματα» στο κοινό κρυολόγημα (ή στη γρίπη), απλά μπορεί να συμβάλλει ελαφρώς στη μείωση της διάρκειας και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επιλέξτε καλύτερα διατροφικές πηγές για να πάρετε βιταμίνη C. Τέτοιες πηγές είναι το πορτοκάλι, το γκρέιπφρουτ, οι φράουλες, τα ακτινίδια, η κόκκινη και πράσινη πιπεριά, το μπρόκολο, οι ντομάτες, τα λαχανάκια Βρυξελλών κ. ά. Τα παραπάνω τρόφιμα περιέχουν βιταμίνη C , και πολλά αντιοξειδωτικά.

(Θα θέλαμε να επισημάνουμε ότι : Η λήψη υψηλών ποσοτήτων βιταμίνης C για μεγάλη χρονική περίοδο σε μεγάλες μπορεί να είναι επιβλαβής. Πάρα πολλή βιταμίνη C μπορεί να προκαλέσει σοβαρή διάρροια και απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή για τους ηλικιωμένους και τα μικρά παιδιά).

### Μέλι

Πολλά άτομα χρησιμοποιούν το μέλι για τη θεραπεία του βήχα και για να απαλύνει τον πονόλαιμο. Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Penn State College of Medicine συνέκρινε την αποτελεσματικότητα της πρόσληψης λίγου μελιού από φαγόπυρο πριν από τον ύπνο την αποτελεσματικότητα ομάδας χωρίς θεραπεία και με ομάδα που έπαιρνε dextromethorphan (DM) [ αντιβηχικό, που διατίθεται σαν φάρμακο για το κρυολόγημα]. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι το μέλι μπορεί να είναι χρήσιμο για την ανακούφιση από το βήχα, αλλά απαιτούνται πρόσθετες μελέτες.

**ΠΡΟΣΟΧΗ :** Ποτέ δεν θα πρέπει να δίνετε μέλι σε παιδιά κάτω του 1 έτους, λόγω του κινδύνου παιδικής αλλαντίασης, που είναι μια σοβαρή ασθένεια.

### Ψευδάργυρος

Παστίλιες ψευδαργύρου και άλλα σκευάσματα, είναι διαθέσιμα ως θεραπεία για το κοινό κρυολόγημα. Ωστόσο, τα στοιχεία για την αποτελεσματικότητά τους είναι αντικρουόμενα.

Μια πρόσφατη ανασκόπηση αναλύει μια σειρά από κλινικές δοκιμές και καταλήγει ότι ο ψευδάργυρος μπορεί να μειώσει ελαφρά τα συμπτώματα και τη διάρκεια του κοινού κρυολογήματος σε άτομα, τα οποία είναι κατά τα άλλα υγιή. Πρέπει όμως να σημειωθεί, ότι η χρήση των χαπιών ψευδαργύρου συσχετίστηκε με αυξημένο κίνδυνο παρενεργειών, όπως η ναυτία. Είναι δύσκολο για τους επιστήμονες υγείας να διατυπώσουν συγκεκριμένες συστάσεις. Οι ερευνητές πρέπει να κάνουν περισσότερες μελέτες για να διευκρινιστεί η κατάλληλη ποσότητα του ψευδαργύρου, που είναι αποτελεσματική, και αν ο ψευδάργυρος είναι χρήσιμος, σε όλες τις περιστάσεις.

Ωστόσο αξίζει να αναφέρουμε ότι, μια μετα-ανάλυση των Michelle Science, MD et al, του 2012, έδειξε ότι η πρόσληψη ψευδαργύρου συμβάλλει στη μείωση της διάρκειας των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος. Παρ' όλα αυτά και εδώ οι ερευνητές αναφέρουν ότι απαιτούνται περισσότερες μεγάλες ερευνητικές μελέτες. Αναφέρουν, επίσης, ότι υπάρχουν ανεπιθύμητες ενέργειες, που θα πρέπει επίσης να μελετηθούν περαιτέρω. ΠΡΟΣΟΧΗ : Το 2009, η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ, προειδοποίησε τους καταναλωτές να σταματήσουν να χρησιμοποιούν ενδορρινικώς, προϊόντα ψευδαργύρου, επειδή αναφέρθηκε απώλεια της όσφρησης μετά τη χρήση αυτών των προϊόντων.

### **Κοτόσουπα**

Γενιές γονιών έδιναν κοτόσουπα στα άρρωστα παιδιά τους. Τώρα οι επιστήμονες εξέτασαν την επίδραση της κοτόσουπας, ανακαλύπτοντας ότι φαίνεται να συμβάλει στην ανακούφιση από τα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης με διάφορους τρόπους. Πρώτον, ενεργεί ως αντι-φλεγμονώδες αναστέλλοντας την κίνηση των ουδετερόφιλων - κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος, γεγονός, που βοηθά την απόκριση του σώματος σε φλεγμονή. Υπάρχουν και δυο σχετικές μελέτες in vitro. Ωστόσο, αυτές οι μελέτες είναι πολύ προκαταρκτικές και δεν επιτρέπουν να γίνει επίσημη σύσταση. Δεύτερον, επιταχύνει προσωρινά την κυκλοφορία της βλέννας στη μύτη, βοηθώντας την αποσυμφόρηση και τον περιορισμό του χρόνου επαφής των ιών με τη ρινική εσωτερική επιφάνεια. Τέλος, η θερμότητα που παράγεται από το ζωμό κοτόπουλου και γεμίζει τους αεραγωγούς όταν καταναλώνεται προωθεί την διάλυση της βλέννας. Μια έρευνα έχει δείξει ότι η επίδραση αυτή είναι περισσότερο αισθητή με ζεστό ζωμό κοτόπουλου και νερό.

### **Πίνετε πολλά υγρά**

Το νερό, ο χυμός, διαυγείς ζωμοί χλιαροί ή χλιαρό μίγμα νερού με λεμόνι είναι καλές επιλογές υγρών που μπορούμε να πιούμε για το κοινό κρυολόγημα. Βοηθούν στην αναπλήρωση των υγρών που χάνονται κατά την παραγωγή βλέννας ή από τον πυρετό. Αποφύγετε το αλκοόλ, πίνετε υγρά με καφεΐνη με μέτρο και μην καπνίζετε (ο καπνός του τσιγάρου, μπορεί να επιδεινώσει την κατάστασή σας).

### Τι να τρώ με όταν είμαστε κρυωμένοι

Εκτός από την πρόσληψη υγρών, είναι σημαντικό να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή ώστε να έχουμε την απαιτούμενη ενέργεια. Καλό θα είναι να αποφεύγουμε όμως την υπερκατανάλωση τροφής, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική πρόσληψη λιπαρών ή πρόσθετων σακχάρων τα οποία μπορεί να μειώσουν την αντίσταση κατά των βακτηρίων.

Πείτε *ναι στα αντιοξειδωτικά*. Είναι γνωστό ότι συμβάλλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος του οργανισμού. Αντιοξειδωτικά συστατικά θα βρείτε στα λαχανικά και στα φρούτα εποχής (ειδικά σε εσπεριδοειδή, ακτινίδιο, πιπεριές κ.α.) σε φρεσκοστυμένους χυμούς, στο τσάι, στη μαύρη σοκολάτα (προσοχή στην ποσότητα που θα καταναλώσουμε) κ.ά. Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη, το τσάι θα μπορούσε να είναι ένας σύμμαχος κατά των κρυολογημάτων (αλλά και της γρίπης). Πράγματι, ένα συστατικό του πράσινου τσαγιού, η θειανίνη, συμβάλλει πιθανόν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Σε αυτή τη μελέτη, οι ασθενείς που έλαβαν θεραπεία με εκχυλίσματα τσαγιού προσβλήθηκαν λιγότερο από κρυολογήματα ( και γρίπη) από εκείνους που έλαβαν εικονικό φάρμακο και τα συμπτώματά τους ήταν λιγότερο έντονα και μικρότερης διάρκειας όταν ήταν άρρωστοι. Αυτή η μελέτη θα πρέπει να επαναληφθεί σε μεγαλύτερο αριθμό ατόμων πριν από την επιβεβαίωση ότι το τσάι μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του κρυολογήματος και της γρίπης ή στη βοήθεια μείωσης των συμπτωμάτων. Εν τω μεταξύ, τίποτα δεν μας εμποδίζει να πίνουμε τσάι, αφού έχει ήδη αναγνωριστεί ως μια καλή πηγή αντιοξειδωτικών.

### Προβιοτικά

Τα προβιοτικά χάρη στους μικρο-οργανισμούς τους, έχουν ωφέλιμα αποτελέσματα στην εντερική χλωρίδα και στο ανοσοποιητικό σύστημα. Μια κλινική μελέτη έδειξε ότι η λήψη συμπληρωμάτων προβιοτικών δεν εμπόδισε το κρυολόγημα ή τη γρίπη, αλλά μπορεί να συμβάλλει στη μείωση της διάρκειας κατά 2 ημέρες. Σε μια άλλη μελέτη, η ημερήσια πρόσληψη προβιοτικών επί 6 μήνες έδειξε ότι μειώθηκε σημαντικά ο πυρετός, η καταρροή, η συχνότητα και η διάρκεια του βήχα, καθώς και ο αριθμός των ημερών απουσίας από το σχολείο εξαιτίας της νόσου σε παιδιά ηλικίας 3 έως 5 ετών. Περαιτέρω μελέτες, όμως, είναι απαραίτητες πριν από την επιβεβαίωση της θετικής επίδρασης των προβιοτικών σε περιπτώσεις κρυολογημάτων και γρίπης.

**Σημείωση:** Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του [Foodbites](#) για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

## Μαργαρίτα Στεργίου, MSc Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

### ΠΗΓΕΣ

1. Hopkins AB. Chicken soup cure may not be a myth. *Nurse Pract.* 2003 Jun;28(6):16.
2. Rennard BO, Ertl RF, et al. Chicken soup inhibits neutrophil chemotaxis in vitro. *Chest.* 2000 Oct;118(4):1150-7.
3. Sakethoo K, Januszkiewicz A, Sackner MA. Effects of drinking hot water, cold water, and chicken soup on nasal mucus velocity and nasal airflow resistance. *Chest.* 1978 Oct;74(4):408-10.
4. <http://www.mayoclinic.com/health/honey/AN01799>
5. MORTEZA POURAHMAD; and SAEED SOBHANIAN ; “Effect of Honey on the Common Cold”; *Archives of Medical Research* 40 (2009) 224e225
6. Michelle Science, MD, Jennie Johnstone, MD, Daniel E. Roth, MD PhD, Gordon Guyatt, MD MSc, Mark Loeb, MD MSc ; “Zinc for the treatment of the common cold: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials”; *CMAJ* July 10, 2012 vol. 184 no. 10
7. <http://www.niaid.nih.gov/topics/commoncold/pages/prevention.aspx>
8. <http://www.mayoclinic.com/health/common-cold/DS00056/DSECTION=lifestyle-and-home-remedies>
9. Douglas RM, Hemila H, D'Souza R, Chalker EB, Treacy B. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2004(4)
10. Sasazuki S, Sasaki S, Tsubono Y, Okubo S, Hayashi M, Tsugane S. Effect of vitamin C on common cold: randomized controlled trial. *Eur J Clin Nutr.* 2006;60(1):9-17.
11. Heimer KA, Hart AM, et al. Examining the evidence for the use of vitamin C in the prophylaxis and treatment of the common cold. *J Am Acad Nurse Pract.* 2009 May;21(5):295-300
12. Forchielli ML, Walker WA. The role of gut-associated lymphoid tissues and mucosal defence. *Br J Nutr.* 2005 Apr;93 Suppl 1:S41-8.
13. Cross ML. Immune-signalling by orally-delivered probiotic bacteria: effects on common mucosal immunoresponses and protection at distal mucosal sites. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2004 May-Aug;17(2):127-34.
14. de Vrese M, Winkler P, et al. Probiotic bacteria reduced duration and severity but not the incidence of common cold episodes in a double blind, randomized, controlled trial. *Vaccine.* 2006 Nov 10;24(44-46):6670-4.
15. Leyer GJ, Li S, et al. Probiotic effects on cold and influenza-like symptom incidence and duration in children. *Pediatrics.* 2009 Aug;124(2):e172-9.
16. Rowe CA, Nantz MP, et al. Specific formulation of *Camellia sinensis* prevents cold and flu symptoms and enhances gamma,delta T cell function: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *J Am Coll.Nutr* 2007;26(5):445-452.