

7 aliments per evitar refredats

06/12/2024

Digues adeu als refredats aquesta temporada d'hivern! Descobreix 7 aliments que t'ajudaran a enfortir el teu sistema immunitari per mantenir-te saludable i lluny de qualsevol refredat.



1. Salmó

Es podria dir que la quantitat de propietats que té el salmó, l'eleva a superaliment, perquè aporta molts beneficis a la salut. Un dels beneficis del salmó és que reforça el sistema immunitari, gràcies a la gran quantitat de vitamina A i D que conté: 13 g per 100 g de porció comestible i 8 g de cada 100 g, respectivament.

El salmó també conté àcids grassos omega-3 que, a més de ser perfectes per reduir la gravetat de la grip, té efectes positius per prevenir els refredats perquè millora la funció general del sistema immunitari. D'aquí ve que incloure salmó en la dieta hivernal sigui una excel·lent idea.

2. Brou d'ossos

El famós brou de l'àvia no era un mite, diversos estudis han demostrat que aquest brou reconfortant és científicament efectiu.

El brou d'ossos pot ser una recepta d'aprofitament, perquè si no és així tots els ossos de vedella, pollastre i porc no es consumirien. A més, es poden afegir verdures soltes que quedin en el frigorífic, com a pastanaga, porro o ceba, per sumar-li vitamines i nutrients al brou.

La recepta és molt fàcil, i per a la preparació només necessitaràs 5 minuts, el problema està en el temps de cocció, que es requereixen unes 5 hores.

3. Espinacs i kale

Els vegetals de fulla verda, com els espinacs i el kale, són perfectes per a la temporada freda. Ambdues són una font de vitamina C, perfecta per prevenir el mal oxidatiu causat pels refredats. Potser aquesta vitamina C no prevé els refredats o una grip comuna, però contribueix al bon funcionament del sistema immunitari en general.

Els espinacs són una excel·lent font de vitamina A, C, K, B9, B6 i E. Aquest conjunt de vitamines té un paper clau en l'enfortiment del sistema immunitari, la salut ocular, òssia i sanguínia.

El kale o col arrossada comparteix gairebé les mateixes propietats que els espinacs, només que té un major contingut de vitamina C i K.

4. Coco i derivats

Encara que el coco i els seus derivats, com a aigua de coco, llet de coco i oli de coco, tenen molts adeptes, no tots coneixen el seu benefici per prevenir els refredats.

La llet de coco pot ser un bon substitut de la llet de vaca en aquestes èpoques de fred, per reduir els símptomes del catarro, la tos i els mocs, perquè no produeix més mucositat, sinó que reforça el sistema immunitari.

L'oli de coco, per exemple, és molt ric en àcids grassos, sobretot conté un àcid gras saturat anomenat àcid làuric que actua com a antiviral, antibacterià i antifúngic. Per tant, l'oli de coco proporciona una millor defensa contra virus i bacteris.

5. Papaia i mango

El que més destaca de la papaia i el mango per evitar o combatre els refredats, és la quantitat de vitamina C que contenen. Però també posseeixen altres nutrients que ajuden a evitar-los.

La papaia conté vitamina A, perfecta per evitar l'entrada de patògens a l'organisme perquè actua de manera directa en la pell i les mucoses. També conté vitamines del grup B, calci, potassi i licopè, un antioxidant que ajuda a protegir les cèl·lules de qualsevol mal.

El [mango](#) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00038.xml] també és un bon aliat per al refredat pel seu contingut en vitamina A, E, B6, B12, àcid fòlic i polifenols que actuen com a antioxidants i antiinflamatoris.

6. Cigrons i llenties

Els cigrons i les llenties són [lleugums](#) [/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml] molt rics en fibra, proteïnes, ferro, magnesi, àcid fòlic i vitamina B6.

Aquestes propietats nutricionals tenen un impacte positiu en el sistema immunitari, sobretot pel ferro, que a més de ser imprescindible per al bon funcionament de l'organisme, és fonamental per mantenir l'energia i actuar contra els primers símptomes del refredat.

7. Pebrots picants

El picant és perfecte per a la congestió nasal. De fet, després de consumir un plat de sopa picant, salsa picant o alguns tes amb xili, la sensació és com si les fosses nasals es destapessin, perquè actua com un descongestionant natural. A més, els pebrots picants són rics en vitamina C, que ajuden a reforçar el sistema immunitari.

Afegeix algun d'aquests aliments a la teva dieta per reduir la freqüència dels refredats!



Remeis casolans per a la grip [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00032.xml>]

Si vols sobreviure al fred hivernal i fer front a la grip d'una forma més natural, aquí tens un llistat de remeis casolans per reforçar el teu sistema immunitari mitjançant begudes naturals i aliments amb poders curatius.