**Ενίσχυση Ανοσοποιητικού**

**Τι είναι το ανοσοποιητικό;**

Ο ρόλος του είναι να προστατεύει το σώμα από επιθέσεις που ιώσεις και παθογόνους μικροοργανισμούς, αλλά και από αυτοάνοσα νοσήματα. Για να επιτευχθεί αυτό, τα λευκά αιμοσφαίρια δρουν ως ανοσοπροστατευτικά, αλλά και ως κύτταρα μνήμης. Αυτό σημαίνει ότι αν κάποιος προβληθεί από έναν ξενιστή (πχ. ιό), τα λευκά αιμοσφαίρια βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της άμυνας και επιπλέον δημιουργούν αντισώματα, ώστε αν ο οργανισμός προσβληθεί από τον ίδιο ξενιστή, η αντίδραση να γίνει ακόμα πιο γρήγορα.

Σίγουρα αυτές τις ημέρες έχετε ακούσει πολλά σχετικά με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, αλλά και τις τροφές ή τα συμπληρώματα που πρέπει να εντάξετε στην καθημερινότητά σας. Πρέπει στο σημείο αυτό να τονιστεί πως δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα για τρόφιμα που να έχουν συσχέτιση με τον κορονοϊο, καθώς πρόκειται για μια πολύ καινούργια κατάσταση και η επιστημονική κοινότητα δεν έχει ακόμα διασαφηνίσει το νέο στέλεχος του ιού.

Επιπρόσθετα, δεν υπάρχει κανένα θρεπτικό συστατικό, τρόφιμο ή συμπλήρωμα ικανό να "ενισχύσει" τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, ώστε να μην νοσήσετε από τον κορωνοϊό (SARS-CoV-2) ή οποιοδήποτε άλλο παθογόνο. Μέχρι σήμερα, ο [**Ευρωπαϊκός Φορέας Ασφάλειας Τροφίμων**](http://www.efsa.europa.eu/) έχει καταρρίψει όλους τους ισχυρισμούς τροφίμων ή συστατικών τροφίμων ως προστατευτικά ενάντια στις λοιμώξεις.

Τι ισχύει όμως από όλα αυτά; Πάμε να δούμε.

Είναι αλήθεια πως υπάρχουν συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να λειτουργεί επαρκώς, κανένα όμως δεν ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος είναι εξαιρετικά περίπλοκη και καθορίζεται από παράγοντες, όπως κληρονομικότητα, το φύλο, το περιβάλλον και ο τρόπος ζωής. Η κακή διατροφή και κατ’ επέκταση η κακή θρέψη, οδηγεί στην ανικανότητα του ανοσοποιητικού να αντιμετωπίσει τυχόν λοιμώξεις. Τι σημαίνει πρακτικά αυτό;

Διαβάστε Επίσης: [**Θρεπτικά συστατικά για το ανοσοποιητικό σας**](https://www.mednutrition.gr/portal/ygeia/alles-pathiseis/14735-enisxyste-to-anosopoiitiko-sas-me-tis-katalliles-vitamines)

Μια πλήρης και ισορροπημένη διατροφή, σας προσφέρει όλα όσα χρειάζεται το ανοσοποιητικό, πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αλλά και όλα τα υπόλοιπα βιολογικά συστήματα του οργανισμού για να λειτουργήσουν σωστά.

Το ισχυρό ανοσοποιητικό είναι αποτέλεσμα ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής για μεγάλο χρονικό διάστημα και δε χτίζεται μέσα σε μερικές ημέρες

Το να διπλασιάζετε τις ποσότητες φαγητού, αλλά και θρεπτικών συστατικών μέσα από τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής, δε σημαίνει ότι βοηθάτε και το ανοσοποιητικό σας να λειτουργήσει σωστά. Στην πραγματικότητα, αυτό που πετυχαίνετε είναι «υπερφορτώνετε» τον οργανισμό σας και να δυσχεραίνετε την ανοσολογική του απόκριση. Για να γίνει ακόμα πιο κατανοητό τι ακριβώς εννοούμε, σας παραθέτουμε ένα παράδειγμα. Η μέγιστη ταχύτητα που μπορεί να «πιάσει» ένα αυτοκίνητο είναι η ίδια είτε το ντεπόζιτο της βενζίνης είναι γεμάτο, είτε η βενζίνη είναι μέχρι τη μέση. Δηλαδή αν προσλάβετε τις επαρκείς ποσότητες από τη διατροφή σας δε χρειάζεται να γίνουν υπερβολές.

Όταν αναφερόμαστε σε τρόφιμα και θρεπτικά που βοηθούν το ανοσοποιητικό, είναι όσα έχουν φανεί σε μελέτες να δρουν ευεργετικά, όταν προσλαμβάνονται επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Τέτοια θρεπτικά συστατικά, είναι οι βιταμίνες C, D, ο ψευδάργυρος, τα προβιοτικά. Όλα τα παραπάνω συστατικά, αλλά και θρεπτικά συστατικά που έμμεσα μπορεί να εμπλέκονται θετικά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, σας τα παρέχει ο μεσογειακός τρόπος διατροφής, γι΄ αυτό συστήνεται να τον ακολουθήσετε ώστε να θωρακίσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα σε μια επόμενη ίωση όμως, γιατί θα σας απογοητεύσω λέγοντας ότι η ενδυνάμωσή του δεν είναι υπόθεση μιας και δύο εβδομάδων.

Διαβάστε Επίσης: [**Μεσογειακή Διατροφή, ποια τα οφέλη της;**](https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/7874-mesogeiaki-diatrofi-kai-poiotita-zois)

**Βιταμίνη C**

Η βιταμίνη C είναι γνωστή για την ισχυρή αντιοξειδωτική της δράση, γεγονός που την καθιστά απαραίτητη στην καθημερινότητα. Το να χρησιμοποιήσετε συμπλήρωμα βιταμίνης C είναι απαραίτητο για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού; Η απάντηση είναι όχι. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η βασική πηγή της βιταμίνης C, αν καταναλώνετε 5-6 μερίδες φρούτων και λαχανικών είναι αρκετά για την επαρκή πρόσληψη βιταμίνης C.

Η σύσταση βιταμίνης C για τον υγιή πληθυσμό ανέρχεται στα 100mg. Παρακάτω θα δείτε την περιεκτικότητα σε βιταμίνη C κάποιων τροφών.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tρόφιμα (ανά 100γρ.)** | **Βιταμίνη C (mg)** |
| Ακτινίδιο | 300 |
| Παπάγια | 188 |
| Μαϊντανός | 170 |
| Φράουλες | 84 |
| Μπρόκολο | 50 |
| Μάνγκο | 50 |
| Εσπεριδοειδή | 30-50 |
| Κόκκινη Πιπεριά | 45 |
| Λάχανο | 30-50 |
| Ανανάς | 24 |
| Ντομάτα | 23 |
| Αγγούρι | 23 |
| Πατάτα ψητή με τη φλούδα | 22 |
| Σπανάκι ωμό | 15 |
| Αρακάς | 15 |
| Ξερά φασόλια | 1,2 |
| Γάλα | 1 |
| Κρέας | 0,2 |

Διαβάστε Επίσης: [**Πλήρης οδηγός για τη βιταμίνη C**](https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/1374-pliris-odigos-gia-ti-vitamini-c)

**Βιταμίνη D**

Η βιταμίνη D, αποτελεί ένα από τα πολυσυζητημένα μικροθρεπτικά συστατικά και αυτό γιατί συσχετίζουν την έλλειψή της με υψηλά ποσοστά γρίπης και θνησιμότητας. Επιπλέον, έχει φανεί κάποια συσχέτιση από μελέτες με την ευεργητική της δράση σε καταστάσεις λοίμωξης του αναπνευστικού. Πιο συγκεκριμένα για τη λοίμωξη Covid-19, από πρόσφατες μελέτες φαίνεται πως η βιταμίνη D παίζει ρόλο στην παραγωγή πεπτιδίων του αναπνευστικό επιθήλιο που δρουν αντιμικροβιακά. Ως εκ τούτου μειώνουν τον κίνδυνο μόλυνσης από τον ιό SARS-CoV-2. Παράλληλα, υπάρχουν ενδείξεις ότι συμβάλλει στη μείωση της φλεγμονώδους απόκρισης σε περίπτωση νόσησης από αυτόν τον ιό. Έτσι, βοηθά στον περιορισμό της βαρύτητας και των επιπλοκών της νόσου.

Είναι γεγονός ότι κατά τους χειμερινούς μήνες, όπου και παρατηρείται αυξημένο ποσοστό της γρίπης και του κρυολογήματος, τα επίπεδα της βιταμίνης D είναι μειωμένα. Αυτό οφείλεται στη μειωμένη ηλιοφάνεια, αλλά και την ανεπαρκή έκθεση στον ήλιο. Ίσως κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού που βιώσαμε να ήταν και το μόνο μικροθρεπτικό συστατικό που πιθανόν να χρειαζόταν ως συμπλήρωμα. Σε κάθε περίπτωση πάντως, συστήνεται η καθημερινή έκθεση στον ήλιο στο μπαλκόνι σας για περίπου ένα τέταρτο, όταν αυτό είναι εφικτό.

Το 90% της βιταμίνης D προέρχεται από την έκθεση του δέρματος στον ήλιο, ενώ το υπόλοιπο 10% λαμβάνεται μέσω της διατροφής

 Οι συστάσεις για τη βιταμίνη D ανέρχονται στα 400–800 IU ή 10–20 μg, ποσότητα που χαρακτηρίζεται επαρκής για το 97.5% του πληθυσμού. Οι διατροφικές πηγές  της βιταμίνης D φαίνονται στον παρακάτω πίνακα.

|  |  |
| --- | --- |
| **Τρόφιμο** | **Βιταμίνη D (IU-International Unit)** |
| Σολομός (100γρ.) | 526 |
| Σαρδέλα (100γρ.) | 216 |
| Τόνος κονσέρβα (100γρ.) | 268 |
| Κρόκος αυγού (1τμχ.) | 37 |
| Μανιτάρια | 130-450 |
| Εμπλουτισμένο αγελαδινό γάλα (1φλ.) | 115-130 |
| Εμπλουτισμένο γάλα σόγιας (1φλ.) | 117 |
| Εμπλουτισμένος χυμός πορτοκάλι (1φλ.) | 100 |
| Εμπλουτισμένα δημητριακά (1/2 φλ.) | 100 |

Διαβάστε Επίσης: [**Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τη Βιταμίνη D**](https://www.mednutrition.gr/portal/efarmoges/leksiko-diatrofis/15854-vitamini-d)

**Βιταμίνη Α**

Η έλλειψη βιταμίνης Α επηρεάζει τον αριθμό των «μαχητών» του ανοσοποιητικού συστήματος, των Τ και Β-λεμφοκυττάρων δηλαδή, ενώ μειώνει τη δραστικότητα άλλων κυττάρων, με αποτέλεσμα ένα ασθενές ανοσοποιητικό.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ποσότητα τροφίμου** | **Ρετινόλη (μg)** |
| **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**  |
| Ένα ποτήρι (280 ml) πλήρες γάλα | 150 |
| Ένα ποτήρι (280ml) ημιαποβουτυρωμένο γάλα | 55 |
| Ένα ποτήρι (280ml) αποβουτυρωμένο γάλα | 2 |
| Ένα ποτήρι (280ml) αποβουτυρωμένο γάλα, εμπλουτισμένο | 100-150 |
| 2 κουτάλια της σούπας γάλα σε σκόνη, εμπλουτισμένο | 120 |
| Απλή κρέμα (35g) | 100 |
| Κρέμα σαντιγύ (35g) | 190 |
| Διπλή κρέμα (35g) | 200 |
| Σκληρό τυρί (π.χ.cheddar)(50g) | 160 |
| Σκληρό τυρί, χαμηλά λιπαρά (50 g) | 80 |
| Brie τυρί (50 g) | 140 |
| Τυρί κρέμα (30 g) | 130 |
| 1 κεσεδάκι γιαούρτι, χαμηλά λιπαρά (150g) | 10 |
| 1 κεσεδάκι γιαούρτι, πλήρες (150g) | 45 |
| Παγωτό διαίτης (75g) | 90 |
| Παγωτό (75g) | 1 |
| 1 αυγό (60g) | 110 |
| **Λίπη και έλαια**  |
| Βούτυρο (10gr) | 80 |
| Μαργαρίνη (10gr) | 80 |
| 2 κουτ. γλυκού μουρουνέλαιο | 1800 |
| **Κρέας και Ψάρια**  |
| Μπέικον, μοσχάρι, αρνί,χοιρινό, πουλερικά | Ίχνη |
| Νεφρά αρνιού, μαγειρεμένα (75g) | 80 |
| Συκώτι αρνιού, μαγειρεμένο (90g) | 20000 |
| Συκώτι μοσχαριού, μαγειρεμένο (90g) | 36000 |
| Συκώτι βοδιού, μαγειρεμένο (90g) | 18000 |
| Συκώτι γουρουνιού, μαγειρεμένο (90g) | 21000 |
| Πατέ συκωτιού (60g) | 4400 |
| 4 κομμάτια λουκάνικο συκωτιού | 870 |
| Λευκό ψάρι | Ίχνη |
| 2 φιλέτα ρέγγα, μαγειρεμένα (110g) | 60 |
| 2 φιλέτα παστή ρέγγα, μαγειρεμένα (130g) | 40 |
| 2 φιλέτα κολιού, μαγειρεμένα (110g) | 55 |

**Βιταμίνες συμπλέγματος Β**

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β συμμετέχουν σε πολλές που  σχετίζονται με το ανοσοποιητικό και τη φλεγμονή. Η βιταμίνη Β6 φαίνεται να αυξάνει την παραγωγή μεταβολιτών που ρυθμίζουν την απόκριση του ανοσοποιητικού.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ποσότητα τροφής** | **Βιταμίνης Β6 (mg)** |
| Δημητριακά πρωινού  |  0,6-1,6 |
| **Γαλακτοκομικά**  |
| 280ml γάλα, πλήρες ημιαποβουτυρωμένο ή άπαχο | 0.15 |
| 280ml γάλα σόγιας | 0.15 |
| **Λαχανικά**  |
| Πατάτες, βρασμένες (150g) | 0.5 |
| Ψητά φασόλια (200g) | 0.3 |
| **Φρούτα**  |
| 1/2 αβοκάντο | 0.4 |
| 1 μπανάνα | 0.3 |
| **Κρέας και ψάρια**  |
| Μοσχάρι, ψητό (85g) | 0.3 |
| Αρνί, ψητό (85g) | 0.2 |
| Χοιρινό, ψητό (85g) | 0.3 |
| 2 φέτες ζαμπόν | 0.3 |
| 1 μπούτι κοτόπουλο | 0.3 |
| Αρνίσιο συκώτι, μαγειρεμένο (90g) | 0.4 |
| Αρνίσιοι νεφροί, μαγειρεμένοι (75g) | 0.2 |
| Ψάρι μαγειρεμένο (150g) | 0.5 |

**Συνένζυμο Q10**

Το συνένζυμο Q10 ή ουμπικινόλη, είναι αντιοξειδωτικό διατροφικό στοιχείο, που εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες και ενισχύει τη δράση του ανοσοποιητικού, καθώς οι ιστοί και τα κύτταρα του εμπλέκονται στην άμυνα του οργανισμού, χρειάζονται την επάρκεια αυτού του συνενζύμου για να λειτουργήσουν αποδοτικά.

|  |  |
| --- | --- |
| **Τρόφιμο** | **Περιεκτικότητα** |
| **Κρέας** |
| Βοδινό (μπούτι) | 1.79μg/g |
| Βοδινό (ώμος) | 3,7 μg/g |
| Χοιρινό (μπούτι) | 0,88 μg/g |
| Χοιρινό (ώμος) | 8,5 μg/g |
| Κοτόπουλο (στήθος) | 4,6 μg/g |
| Κοτόπουλο (μπούτι) | 4,2 μg/g |
| Κοτόπουλο (καρδιά) | 84,8 μg/g (1 ολόκληρη καρδιά) |
| Βοοειδή (συκώτι) | 13,4 μg/g |
| **Ψάρια/Θαλασσινά** |
| Χτένι (1 τμχ) | 1,33 μg/g |
| Στρείδια (10τμχ) | 1,94 μg/g |
| Σουπιά (1 τμχ) | 1,84 μg/g |
| Χταπόδι (1/2 χταπόδι) | 2,15 μg/g |
| Γαρίδες (10τμχ) | 0,75 μg/g |
| Τόνος σε κονσέρβα (1 κονσέρβα) | 14,6 μg/g |
| Σαρδέλες (1 τμχ) | 0,70 μg/g |
| **Λαχανικά** |
| Μπρόκολο (1 μεσαίο) | 3,83 μg/g |
| Κουνουπίδι (1 μεσαίο) | 4,16 μg/g |
| Σκόρδο (1 σκελίδα) | 2,53 μg/g |
| Λάχανο (1/2 λάχανο) | 2,22 μg/g |
| Γογγύλια (1 μεσαίο) | 4,26 μg/g |
| Σπαράγγια  (1 μεσαίο) | 1,11 μg/g |
| Μαϊντανός (1 ματσακι μαϊντανός) | 5,91 μg/g |
| **Λοιπά Τρόφιμα** |
| Αβοκάντο (1 ολόκληρο) | 3,14 μg/g |
| Γλυκοπατάτα (1 ολόκληρη) | 1,82 μg/g |
| Σόγια (100γρ) | 1,72 μg/g |
| Σογιέλαιο (100 ml) | 6,67 μg/g |
| Ψητό σουσάμι (100γρ) | 16,5 μg/g |

**Αντιοξειδωτικά Συστατικά**

Τα αντιοξειδωτικά συστατικά απαντώνται, κυρίως στα φρούτα και τα λαχανικά, αλλά και σε άλλα τρόφιμα. Ο ρόλος τους είναι σημαντικός, βοηθούν ένανατι του οξειδωτικού στρες και ενισχύουν το ανοσοποιητικό. Είναι πολύ σημαντική η ποικιλία, τα αντιοξειδωτικά που έχουμε μέχρι σήμερα ταυτοποιήσει, είναι περισσότερες από 5000 διαφορετικές ενώσεις. Έτσι, όσο μεγαλύτερη η ποικιλία σε φρούτα και λαχανικά, τόσο το καλύτερο. Πολλά αντιοξειδωτικά συστατικά (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτοχημικές ουσίες) αναγνωρίζονται στα φρούτα, από τα χαρακτηριστικά τους χρώματα.

* Βαθύ κόκκινο χρώμα (λυκοπένιο, πολυφαινόλες): κεράσια, κόκκινα μήλα, φράουλες, καρπούζι και ρόδι.
* Κίτρινο/Πορτοκαλί χρώμα (καροτενοειδή): βερίκοκα, πορτοκάλια, μάνγκο, ανανάς.
* Πράσινο χρώμα (πολυφαινόλες, χλωροφύλλες): ακτινίδια, αβοκάντο, πράσινα μήλα και πράσινα σταφύλια.
* Μπλέ/Μωβ χρώμα (ανθοκυάνες): μπλε και μαύρα μούρα, μωβ σταφύλια και δαμάσκηνα.

**Ψευδάργυρος**

Ο ψευδάργυρος φαίνεται να είναι απαραίτητο συστατικό για τη σωστή λειτουργία το ανοσοποιητικού και αυτό γιατί είναι απαραίτητος για τη λειτουργία των ανοσοκυττάρων και την κυτταρική απόκριση. Η ανεπάρκειά του μπορεί να οδηγήσει σε μια εξασθενημένη ανοσοαπόκριση. Η πρόσληψη του ψευδαργύρου φαίνεται να δρα προληπτικά σε ένα κρυολόγημα και δε φαίνεται κάποια συσχέτιση σε επικείμενη γρίπη.

Σε ποια τρόφιμα μπορείτε να βρείτε ψευδάργυρο;

|  |  |
| --- | --- |
| **Τρόφιμο** | **Ψευδάργυρος (mg)** |
| Κόκκινο κρέας (100γρ.) | 4,8 |
| Στρείδια (6τμχ) | 32 |
| Καβούρι (100γρ.) | 7,6 |
| Όσπρια μαγειρεμένα (100γρ.) | 1,5 |
| Ξηροί Καρποί (28γρ.) | 2 |
| Τυρί τσένταρ (100γρ.) | 3 |
| Πλήρες γάλα (1φλ.) | 1 |
| Μαύρη Σοκολάτα (100γρ.) | 3,3 |

Διαβάστε Επίσης: [**Όσα πρέπει να γνωρίζετε για τον Ψευδάργυρο**](https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/1337-psevdargyros-zn)

**Προβιοτικά**

Τα προβιοτικά μπορούν να θωρακίσουν τον οργανισμό και να εμποδίσουν την ανάπτυξη παθογόνων, κυρίως γιατί ευνοούν την ανάπτυξη των «καλών» βακτηρίων. Επιπλέον, παράγουν ουσίες, όπως το γαλακτικό οξύ και τις βακτηριοκίνες (αντιβακτηριακές ουσίες), που διατηρούν σε ελεγχόμενα επίπεδα τον πληθυσμό των «κακών» βακτηρίων και έτσι προστατεύουν από νόσους.  Αξίζει εδώ να σημειωθεί ότι απαιτείται μεγάλο χρονικό διάστημα, ίσως και χρόνια, για να αλλάξει μέσω της διατροφής η βακτηριακή χλωρίδα, ενώ φαίνεται σχεδόν αδύνατο αυτό να συμβεί άμεσα μέσω των συμπληρωμάτων.

Τρόφιμα που περιέχουν προβιοτικά είναι:

* Λαχανικά τουρσί
* Πάστα φασολιών από ζύμωση
* Κεφίρ
* Βουτυρόγαλο
* Pao cai (είδος τουρσί, σύνηθες στην κινέζικη κουζίνα)
* Σουκρούτ (είδος λάχανου τουρσί)
* Σάλτσα σόγιας

Διαβάστε Επίσης: [**Πόσο ωφέλιμα είναι τα προβιοτικά για την υγεία;**](https://www.mednutrition.gr/portal/ygeia/pathiseis-peptikoy/7338-dyskoiliotita-kai-proviotika)

**Νερό**

Η επαρκής ενυδάτωση μέσα στη μέρα αποτελεί ένα πολύ σημαντικό παράγοντα. Προσπαθήστε να μένετε ενυδατώμενοι καθ’όλη τη διάρκεια της ημέρας. Προκειμένου να αυξήσετε την ενυδάτωσή σας, παρατίθενται μερικά tips:

* Ξεκινήστε τη μέρα καταναλώνοντας ένα ποτήρι νερό.
* Καταναλώστε νερό καθ’ όλη τη διάρκεια της μέρας, ακόμα και αν δε διψάτε.
* Ξεκινήστε τα γεύματα με ένα ποτήρι νερό.
* Συνοδεύστε τον καφέ σας, αλλά και τα ενδιάμεσα σνακ με νερό.

**Μη υγιεινός Τρόπος Ζωής**

**Ζάχαρη και Επεξεργασμένα τρόφιμα**

Μελέτες έχουν δείξει πως όταν σε μια διατροφή υπάρχει αυξημένη πρόσληψη τροφίμων που είναι πλούσια σε κορεσμένα και trans λιπαρά, αλλά και πλούσια σε αλάτι και ζάχαρη, αποτελούν παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση διάφορων νοσημάτων.

Πολλοί πιστεύουν πως μετά την κατανάλωση ζάχαρης, μειώνεται η ανοσολογική απόκριση του οργανισμού, ισχύει όμως κάτι τέτοιο; Η απάντηση είναι όχι. Προφανώς η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης είναι κάτι που πρέπει να αποφεύγεται. Ένας από τους κύριους λόγους είναι πως μας γεμίζει με κενές θερμίδες, με αποτέλεσμα να «παίρνει» τη θέση από άλλα τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

**Αλκοόλ**

Μελέτες έχουν συσχετίσει την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ με την ανοσολογική απόκριση. Φαίνεται πως η κατανάλωση αλκοόλ επιδρά στο βλεννογόνο των πνευμόνων, με αποτέλεσμα σε μια πιθανή αναπνευστική ασθένεια, η ανάρρωση να είναι πιο αργή. Μείνετε λοιπόν πιστοί στις συστάσεις κατανάλωσης αλκοόλ και μην ξεπερνάτε ημερησίως τις 2 μερίδες αλκοόλ.

**Κάπνισμα**

Ο κορονοϊός, είναι ένα στέλεχος που προσβάλλει το αναπνευστικό σύστημα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα όσα άτομα καπνίζουν ή κάνουν χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου και ατμιστών, να εμφανίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο.