



STAY STRONG - POSITIVE - HEALTHY

IMMUNITY BOOST JUICES & SMOOTHIES

Prepared by Debbie Mavridou



Η πανδημία Covid-19 έχει αλλάξει την καθημερινότητά μας και πρέπει να μείνουμε αισιόδοξοι, δυνατοί και υγιείς.

Όλα είναι πλέον διαφορετικά και είναι σημαντικό να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, μέσω μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής.

Όπως γνωρίζουμε όλοι, η υγιεινή διατροφή έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι παρέχει πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό μας, όπως το να διατηρούμαστε υγιείς και γεμάτοι ενέργεια.

Έτσι λοιπόν, αποφάσισα να δημιουργήσω μια ποικιλία χυμών και smoothies για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, που έχουν σαν βάση την Μεσογειακή διατροφή και είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C, βιταμίνη D και ψευδάργυρο.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων παρουσιάζει έλλειψη βιταμίνης D, ακόμα και σε χώρες που έχουν περίπου 250 ημέρες ηλιοφάνειας ετησίως, όπως η Ελλάδα. Η βιταμίνη D έχει αποδειχθεί επιστημονικά μας προστατεύει από οξείες λοιμώξεις του αναπνευστικού. Για τη βελτίωση της μη ειδικής ανοσίας και την αποφυγή λοιμώξεων, συνίσταται μια επαρκής ημερήσια πρόσληψη.

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι ο ψευδάργυρος βοηθάει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης πνευμονίας και του κοινού κρυολογήματος, όπως και στη συχνότητα της εμφάνισης λοιμώξεων του αναπνευστικού, ειδικά στους ηλικιωμένους. Η έλλειψη ψευδαργύρου είναι επίσης γνωστό ότι προκαλεί απώλεια όσφρησης και δυσλειτουργία στη γεύση, συμπτώματα που είναι πολύ συνηθισμένα όταν αρρωσταίνουμε.

Η βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ) είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό, επηρεάζει την κυτταρική ανοσία και συμβάλλει στη διατήρηση της ακεραιότητας των αιμοφόρων αγγείων. Είναι γνωστό ότι η χρόνια ανεπάρκεια βιταμίνης C αυξάνει τον κίνδυνο της πνευμονίας και άλλων λοιμώξεων. Καθώς η Ελλάδα είναι μία από τις πρώτες χώρες της ΕΕ με τους περισσότερους καπνίζοντες, συνίσταται ιδιαίτερα αύξηση στην ημερήσια κατανάλωση της βιταμίνης C.

Επομένως, η βιταμίνη D, η βιταμίνη C και ο ψευδάργυρος παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση της διάρκειας ή και της σοβαρότητας των συμπτωμάτων των κοινών κρυολογημάτων.

Απολαύστε και μείνετε υγιείς

Με αγάπη

D.

Vitamin D



- 200ml γάλα εμπλουτισμένο με βιταμίνη D ή γάλα σόγιας
- Μέτρια μπανάνα
- 2 βραζιλιάνικα φυστίκια
- 6 αμύγδαλα
- 1 κσ. κολοκυθόσπορους
- 1 κγ. ταχίни ολικής αλέσεως
- 1/4 κγ. κουρκουμά



Zinc

- Χυμό πορτοκάλι (3 πορτοκάλια)
- Ακτινίδιο
- 1/2 αβοκάντο
- 1κσ. κολοκυθόσπορους
- 5 κάσιους
- 1 κγ. σπόροι ήμερης κάνναβης
- 1 κγ. λιναρόσπορο

Vitamin C



- Χυμό πορτοκάλι
(2 πορτοκάλια)
- Χυμό γκρέϊπφρουτ
(1 μέτριο γκρέϊπφρουτ)
- Χυμό μανταρίνι
(2 μανταρίνια)
- 1/4 κγ. φρέσκο τζίντζερ
(τριμμένο)
- 1 κγ. κουρκουμά
- 1 κγ. μέλι



Zinc with C

- Χυμό πορτοκάλι
(3 πορτοκάλια)
- Μικρή μπανάνα
- Αχλάδι
- 7 φουντούκια
- 1 κυ. μέλι
- Κανέλα

Zinc with D



- 150 γρ. γιαούρτι εμπλουτισμένο με βιταμίνη D η γιαούρτι σόγιας
- 100 ml. νερό
- 70 γρ. κατεψυγμένα μούρα
- 1/2 μπανάνα
- 8 κάσιους
- 1 κγ. σπόροι ήμερης κάνναβης
- 1/2 κγ. λιναρόσπορο



Vitamin C Booster

- Χυμό πορτοκάλι (2 πορτοκάλια)
- Χυμό ρόδι (1 ρόδι)
- Κόκκινο μήλο
- 1 κσ. μαύρες σταφίδες
- 1/4 κγ. φρέσκο τζίντζερ (τριμμένο)
- 1 κγ. σπόροι ήμερης κάνναβης
- 1 κγ. σπόροι chia

STAY STRONG - POSITIVE - HEALTHY

Δέσποινα Α.Μαυρίδου

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος B.Sc

Ειδίκευση στον Σακχαρώδη Διαβήτη M.Sc

Φιλελλήνων 26,65302, Καβάλα

T.: +30 2510 211206, +30 6936680007

eatwithd@gmail.com

www.eatwithd.com

