



"מניעת מחלות חורף ועונות מעבר ותזונה נכונה" -

נטע אמירי, תזונאית קלינית חברת **Juice Plus+**® ישראל

תזונאית קלינית ומאמנת כושר

הסתיו הגיע, והרבה מאתנו כבר הספיקו לחוות את תופעות הצינון או מרגישים מוקפים "בסביבת מצוננים". כיצד נוכל לעזור לעצמנו בעזרת הרגלים נכונים ותזונה נכונה להוריד את הסיכון להדבקות בוירוס ולחזק את מערכת החיסון, וכיצד נשפר את הסיכוי לקצר את משך הצינון ונקל על הסימפטומים?

למרות שצינון שייך לרוב לעונת הסתיו ולחורף, הקור הוא דווקא אינו הגורם לצינון, אלא רק בעקיפין. בגלל הקור אנחנו יותר מסוגרים פחות מאווררים, ולכן חשופים יותר לוירוס שגורם לצינון. אך הגורם הוא בהחלט ויראלי.

חשוב לדעת כי תופעות הצינון הן בעיקר בעקבות תגובת מערכת החיסון לזיהום, ולא עקב הזיהום עצמו. חומרת הסימפטומים תלויה גם בגיל, חשיפה קודמת לזיהום וכמובן, לסוג הוירוס עצמו.

נתחיל מגורמי הסיכון המגבירים את הסיכוי לצינון-

על פי מחקרים, לחץ פסיכולוגי מעלה את הסיכון לצינון, מי שסובל מהפרעות בשינה או אלה שישנים מעט מדי, חשופים יותר להצטננות. מי שסובל ממחלות כרוניות, תת תזונה או אלה מאתנו שמעשנים, עלולים לסבול יותר מתופעות ההתקררות והצינון וגם לאורך יותר זמן (בממוצע- 3 ימים יותר, מהלא מעשנים).

איך ניתן להפחית את הסיכון לצינון ונקל על הסימפטומים במידה ונדבקנו?

- מהתבוננות בגורמי הסיכון, כבר ניתן להבין כי חשוב שנשמור על **אורח חיים רגוע** עד כמה שניתן, נימנע מלחצים נפשיים, נפרגן לעצמנו מספיק שעות שינה במהלך הלילה, ונאמץ פעילויות מרגיעות לאורך היום.
- חשוב להקפיד על **פעילות גופנית סדירה ומתונה**. לכן, מומלץ לשלב 4-5 פעמים בשבוע, הליכה למשך 30-40 דקות/ שחייה או אפילו ריקוד מהנה.
- על מנת להימנע מהדבקה בוירוס, עלינו להקפיד על **מספר כללי היגיינה**, כמו אוורור החדר בו אנו נמצאים, שטיפת ידיים, והימנעות ממגע בפנים ובפה.

- **חשוב לשמור על תזונה בריאה ומאוזנת-**

לאכול מאכלים עשירים בברזל על מנת למנוע אנמיה, לשמור על צריכת פירות וירקות יומיומית- שתתרום לנו ויטמינים ומינרלים חשובים ונוגדי חמצון טבעיים- חשוב לשלב ירקות ופירות המכילים ויטמין C- למשל, חצי גמבה יכולה לתרום לנו את מנת ויטמין C הדרושה לנו ביום, קולורבי טרי וגם תפוז יכולים לעשות את העבודה.

- **אבץ-** ישנן עדויות מחקריות כי תוסף של אבץ יכול להפחית את הסיכון להצטננות וגם לקצר את משך המחלה כאשר נוטלים אותו כתוסף, אך לקיחת תוסף יכולה גם לגרום לתופעות לוואי כמו טעם רע בפה ובחילה, וההשלכות של נטילת אבץ אינן ברורות לגמרי ולכן אין היום המלצה ליטול אבץ כטיפול בצינון.

- **מרק עוף-** מסתבר שסבתא צדקה!! גם במחקרים רואים כי מרק עוף באמת משפיע על מערכת החיסון בזמן צינון ומקל על הסימפטומים. לא סתם נקרא מרק עוף "האנטיביוטיקה היהודית", למשל מחקר שנערך ב-2004 ראה כי מרק עוף בייתי מכיל רכיבים אנטי דלקתיים שמאטים את תנועת תאי הדם הלבנים שמשתחררים בזמן מחלה ויראלית. כאשר השוואתי מרק עוף לשתיית מים חמים או מים קרים, ראו שגם למים חמים (עקב האדים) יש השפעה מקלה על סימפטומים של גודש באף למשל, אך למרק עוף השפעה הטובה ביותר (לעומת מים חמים וגם קרים, שלא השפיעו כלל). היו מחקרים שבדקו גם את המתכונים של המרקים וראו כי מרק שמכיל- עוף, גזר, סלרי, בצל, פרטיות, פטרוזיליה ותבלינים כמו מרווה, תימין, מלח ופלפל עושים את העבודה מצוין! ההשערה היא שכנראה עקב הרכיבים האנטי- חימצוניים והאנטי דלקתיים שבהם.

הקפסולות של Juice Plus® : מחקר שנערך על צוות רפואי בבית חולים בברלין בשנת 2011, ובו השתתפו 529 נחקרים, שחולקו ל-2 קבוצות- האחת נטלה את הקפסולות של Juice Plus® והשנייה תוסף "דמה" (פלציבו), במשך חודשיים, מצא כי הנבדקים בקבוצה שנטלה את הקפסולות של Juice PLUS+, הראו ירידה של 20% בכמות הימים בהם סבלו מסימפטומים בינוניים-חמורים של הצטננות מזהומים בדרכי הנשימה העליונות.

לכן, במידה ואתם לא מצליחים להגיע להמלצות הצריכה של פירות וירקות ליום, קיימת לרשותכם האופציה של גישור הפער בין הרצוי למצוי על ידי הקפסולות של Juice Plus® התומכות גם במערכת החיסון בזמן תקופת המעבר והחורף.

נטע אמירי,

דיאטנית הבית של Juice PLUS+®,

דיאטנית קלינית ומאמנת כושר