

## Φθινοπωρινές αλλεργίες: Τι πρέπει να τρώτε και τι να αποφεύγετε

Συντάχθηκε από τον/την inausa  
Παρασκευή, 12 Οκτώβριος 2018 04:52

---



Η μετάβαση στο φθινόπωρο και η πτώση της θερμοκρασίας, είναι πιθανό να επαναφέρουν τις αλλεργίες σας στο προσκήνιο ή να επιδεινώσουν τα συμπτώματά τους.

Εκτός από τις αλλεργίες όμως, το φθινόπωρο φέρνει και τροφές της φύσης που μπορούν να σας βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των αλλεργιών.

Δείτε τι πρέπει να βάλετε στο καλάθι του φθινοπώρου αλλά και ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγετε για να βελτιώσετε τα αλλεργικά συμπτώματα:

Μπρόκολο

Το σούπερ θρεπτικό λαχανικό έχει διπλό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της

## Φθινοπωρινές αλλεργίες: Τι πρέπει να τρώτε και τι να αποφεύγετε

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Παρασκευή, 12 Οκτώβριος 2018 04:52

---

αλλεργίας: Είναι πλούσιο στην αντιαλλεργική βιταμίνη C και είναι μέλος της οικογένειας των σταυρανθών, τα οποία αποδεδειγμένα βοηθούν στη ρινική αποσυμφόρηση. Έρευνες έχουν δείξει ότι περίπου 500 mg βιταμίνης C ημερησίως μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα αλλεργίας και 1 φλιτζάνι μπρόκολο περιέχει περίπου 80 mg.

### Κέιλ

Το κέιλ είναι ένα πράσινο, φυλλώδες λαχανικό με ιδιαίτερη γεύση και μεγάλο «πλούτο» σε θρεπτικά συστατικά που είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Όπως και το μπρόκολο ανήκει στα σταυρανθή λαχανικά, είναι όμως πλούσιο και σε βιταμίνη A που πιστεύεται ότι βελτιώνει τα συμπτώματα αλλεργίας. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με χαμηλά επίπεδα βιταμίνης A είναι πιο επιρρεπή σε άσθμα και αλλεργίες.

### Λαχανίδες

Είναι πλούσιες σε καροτενοειδή που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της αλλεργίας. Όσο πιο σκούρα είναι τα φύλλα τους, τόσο υψηλότερη είναι η περιεκτικότητα σε καροτενοειδή. Επειδή χρειάζονται αρκετή ώρα βράσιμο για να μαλακώσουν, κάποια θρεπτικά συστατικά θα μείνουν στο νερό, το οποίο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε σούπες κλπ.

### Κρεμμύδι και σκόρδο

Τα κρεμμύδια και το σκόρδο είναι πλούσια σε κουερσετίνη, ένα φλαβονοειδές που μειώνει τη φλεγμονή στον οργανισμό και βοηθά στην καταπολέμηση των αλλεργιών ενεργώντας σαν αντιισταμινικό. Η κουερσετίνη λειτουργεί όπως η βιταμίνη C, δηλαδή καταστέλλει την αλλεργική φλεγμονή, όπως η βουλωμένη μύτη. Επειδή όμως η απορρόφησή της μέσω των τροφών δεν είναι καλή, εξετάστε το ενδεχόμενο να πάρετε κάποιο συμπλήρωμα.

### Κολοκύθα

Όπως το μπρόκολο και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, η κολοκύθα είναι πλούσια σε καροτενοειδή, τη μορφή της βιταμίνης A που χρειάζεστε για να αντιμετωπίσετε τις αλλεργίες. Μην ξεχνάτε ότι εκτός από πίτες, η κολοκύθα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές ακόμη αλμυρές και γλυκές συνταγές.

### Καρότα

## Φθινοπωρινές αλλεργίες: Τι πρέπει να τρώτε και τι να αποφεύγετε

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa  
Παρασκευή, 12 Οκτώβριος 2018 04:52

---

Είναι πλούσια σε β-καροτένιο που θα σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τα συμπτώματα. Θα πάρετε μεγαλύτερη ποσότητα από το πολύτιμο συστατικά εάν τρώτε τα καρότα ελαφρώς μαγειρεμένα και όχι ωμά, π.χ. στον ατμό ή σοταρισμένα με ένα υγιές λίπος, π.χ. ελαιόλαδο.

### Σέλινο

Το σέλινο είναι γεμάτο με βιταμίνη C και αντιφλεγμονώδεις ενώσεις, που το καθιστούν εξαιρετικό εργαλείο στην καταπολέμηση όχι μόνο των αλλεργιών, αλλά και της υψηλής αρτηριακής πίεσης και του χρόνιου πόνου. Είναι ένα λαχανικό που μπορείτε να φάτε ωμό ή μαγειρεμένο χωρίς να χάσετε την πρόσβαση στα θρεπτικά συστατικά του. Μην ξεχνάτε τα φύλλα του: ψιλοκόψτε τα και προσθέστε τα σε σούπες και σαλάτες για να πάρετε όλη την πολύτιμη βιταμίνη C.

### Τσουκνίδα

Παρότι δεν είναι λαχανικό ή βότανο, η τσουκνίδα είναι εξαιρετικός σύμμαχος στην αντιμετώπιση της αλλεργίας, καθώς βοηθά στην καταστολή της φλεγμονής που εμφανίζεται όταν εκδηλώνονται συμπτώματα αλλεργίας. Η τσουκνίδα περιέχει ισταμίνη, τη χημική ουσία που παράγει το σώμα σας κατά τη διάρκεια αλλεργικής αντίδρασης,

## **Φθινοπωρινές αλλεργίες: Τι πρέπει να τρώτε και τι να αποφεύγετε**

Συντάχθηκε από τον/την inoussa  
Παρασκευή, 12 Οκτώβριος 2018 04:52

---

βοηθώντας σας να αποκτήσετε ανοχή. Αναζητήστε βιολογικό τσάι ή κάψουλες τσουκνίδας.

### **Ποιες τροφές να αποφεύγετε**

Κάποια τρόφιμα μπορεί να διεγείρουν τα αλλεργικά συμπτώματα. Πρόκειται για το επονομαζόμενο «σύνδρομο στοματικής αλλεργίας», τη συνηθέστερη τροφική αλλεργία στους ενήλικες, που πυροδοτείται από τροφές που παρουσιάζουν ομοιότητες με κάποιους τύπους γύρης.

Εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα με εποχικές αλλεργίες, στα οποία ορισμένες τροφές αναγνωρίζονται από τον οργανισμό ως αλλεργιογόνα λόγω των πρωτεϊνών που περιέχουν.

Οι τροφές που πρέπει να αποφεύγετε είναι:

- Μήλα

## Φθινοπωρινές αλλεργίες: Τι πρέπει να τρώτε και τι να αποφεύγετε

Συντάχθηκε από τον/την inausa  
Παρασκευή, 12 Οκτώβριος 2018 04:52

---

- Μπανάνες

- Πεπόνια και καρπούζια

- Αγγούρι

- Κολοκυθάκια

- Αφέψημα χαμομηλιού

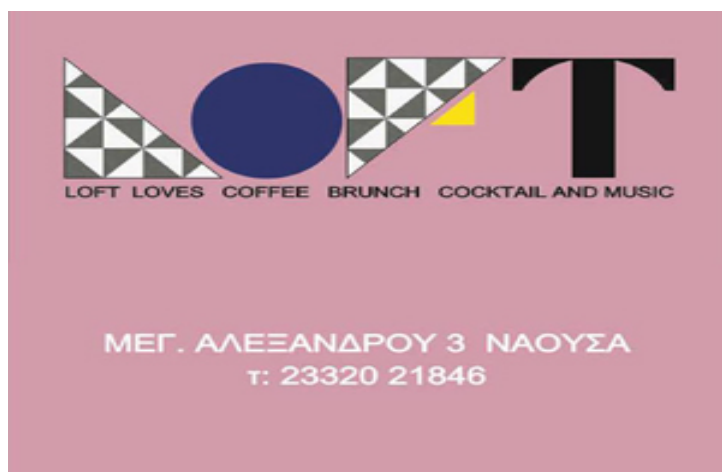
Δες ακόμα: [Υγεία](#)

## Φθινοπωρινές αλλεργίες: Τι πρέπει να τρώτε και τι να αποφεύγετε

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Παρασκευή, 12 Οκτώβριος 2018 04:52

---

πηγή: onmed.gr



NANA  
— HAIR  
SALON