



## Alimentația, aliat pentru un sistem imunitar eficient pe timpul iernii

**București, 1 februarie 2018:** Sezonul rece este întotdeauna un adevărat test pentru organism și a trece cu brio acest test depinde în mare măsură și de alimentele pentru care optăm în această perioadă. Sistemul imunitar are nevoie de nutrienți de calitate pe care îi regăsim îndeosebi în fructe și legume proaspete, precum și în cerealele integrale. La aceste două categorii se pot adăuga cu succes inclusiv diverse băuturi preparate din ingrediente naturale, cum sunt sucurile de fructe sau legume și, în condițiile în care este consumată cu moderație, chiar berea.

Conținutul bogat în vitamina C și nivelul ridicat de antioxidanți din **sfecla roșie** contribuie la întărirea sistemului imunitar, prevenind instalarea virozelor și a stării de gripă în sezonul rece. Sfecla roșie poate fi integrată în dieta alimentară sub diverse forme (crudă, fiartă, coaptă sau suc), iar beneficiile sale pentru organism sunt variate.

*„În timpul iernii, suntem tentați să credem că organismul nu are nevoie de aceeași cantitate de lichide ca vara și să diminuăm cantitatea consumată. Însă temperaturile scăzute se pare că pot inhiba senzația de sete, ceea ce are drept rezultat chiar deshidratarea organismului. În acest context, se poate adăuga chiar și un alt efect secundar: reducerea semnificativă a cantității de nutrienți, vitamine, minerale sau antioxidanți pe care o putem asigura organismului prin completarea cantității de apă cu diverse băuturi preparate din ingrediente naturale”,* a declarat dr. Corina Zugravu, Președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Datorită cerealelor și hameiului prezente în rețeta de fabricare, berea poate fi considerată la rândul ei o sursă de antioxidanți. De aceea, atunci când este consumată cu moderație poate contribui chiar la întărirea sistemului imunitar. Consumul moderat de bere este considerat ca fiind un pahar de 330 ml/zi pentru femei și 660 ml/zi pentru bărbați. Efectul antioxidant din bere se datorează polifenolilor, antioxidanți naturali ce provin din plante, recunoscuți pentru efectele lor protectoare.

**Fruitele de rodie** sunt, de asemenea, o sursă importantă de antioxidanți, prevenind oxidarea celulelor sau formarea radicalilor liberi. Iarna, în lupta cu virozele sezoniere, rodiile sunt un puternic aliat, printre cele mai importante beneficii regăsindu-se protejarea sistemului imunitar. Din doza zilnică recomandată de vitamina C, cea care contribuie semnificativ la un sistem imunitar puternic, rodiile conțin aproximativ 15%. Consumate cu regularitate, fructele de rodie mențin starea de sănătate și ajută organismul să lupte într-un mod natural împotriva diverselor afecțiuni.

Sistemul imunitar este un sistem complex de celule și molecule, cu rol în apărarea organismului împotriva agenților patogeni (virusuri, bacterii sau toxine). O alimentație sănătoasă sprijină acțiunea sistemului imunitar în lupta cu bolile, iar sfecla roșie, rodiile și berea consumată cu moderație sunt doar trei dintre alimentele pe care le putem include în dieta zilnică, mai ales în sezonul rece.

\*\*\*\*\*



## CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

### **Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție**

*Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF “Dr. Carol Davila”, căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa: [www.beresanatatenutritie.ro](http://www.beresanatatenutritie.ro).

### **Pentru mai multe informatii:**

Adelina Ionașcu

The Public Advisors

Tel: 0753 047 591

E-mail: [adelina.ionascu@publicadvisors.ro](mailto:adelina.ionascu@publicadvisors.ro)