

«Τροφές που ανεβάζουν τη θερμοκρασία του σώματος», από την Κάλλια Θ. Γιαννιτσοπούλου, κλινική διαιτολόγο- διατροφολόγο, MSc, MBA, SRD και το Επιστημονικό Διαιτολογικό Κέντρο 'Σώμα Υγιές', www.somaygies.gr!

0 σύμμαχός σας ενάντια στο κρύο!

Το ανθρώπινο σώμα δουλεύει ασταμάτητα προκειμένου να διατηρήσει σταθερή την εσωτερική του θερμοκρασία, για να διασφαλίσει ότι όλα τα όργανα και οι μηχανισμοί λειτουργούν σωστά. Λόγω των εξωτερικών επιρροών ή της κατανάλωσης ορισμένων φαρμάκων, το σώμα δεν είναι πάντα σε θέση να διατηρήσει τη σωστή θερμοκρασία.

Υπάρχουν τροφές που μπορούν να καταναλωθούν προκειμένου να βοηθήσουμε το σώμα μας κατά τη διάρκεια του χειμώνα να ανεβάσει την θερμοκρασία του.

Η διαδικασία θέρμανσης του σώματος μέσω της κατανάλωσης τροφής, είναι γνωστή ως θερμογένεση.

Καθώς τα τρόφιμα υποβάλλονται σε πέψη, ενεργοποιείται ο καφέ λιπώδης ιστός, ο οποίος αποτελεί μια ειδική μορφή λίπους. Μόλις ξεκινήσει η διαδικασία αφομοίωσης της τροφής, τα μιτοχόνδρια ενεργοποιούνται και ξεκινά η παραγωγή θερμότητας. Η ποσότητα θερμότητας που παράγεται από τα τρόφιμα, εξαρτάται αποκλειστικά από το είδος τους και τις θερμίδες που περιέχουν.



Παρακάτω σας παραθέτουμε τις τροφές, οι οποίες βοηθούν στην αύξηση της θερμοκρασίας του σώματός μας:

1. Ριζώδη λαχανικά

Τα συγκεκριμένα λαχανικά, χρειάζονται περισσότερη ενέργεια για να τα χωνέψουμε, από τα αντίστοιχα οπωροκηπευτικά. Καθώς το σώμα λειτουργεί για να σπάσει αυτά τα είδη τροφίμων, δημιουργείται ενέργεια, η οποία μέσω της θερμογένεσης, αυξάνει τη σωματική θερμοκρασία. Τα ριζώδη λαχανικά όπως οι γλυκοπατάτες, τα καρότα και οι πατάτες είναι από τα πιο αποτελεσματικά τρόφιμα, προκειμένου να ανεβάσουν την θερμοκρασία του σώματός μας.

2. Καυτερές πιπεριές.

Οι καυτερές πιπεριές όχι μόνο προσθέτουν γεύση και ζεστασιά στα γαστρονομικά πιάτα, αλλά όταν καταναλώνονται, μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση

της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος. Πιπεριές, όπως οι πιπεριές τσίλι, είναι από τα πιο γνωστά καρυκεύματα που αυξάνουν την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος. Καθώς αυτά τα μπαχαρικά καταναλώνονται, διεγείρεται το κυκλοφορικό σύστημα και αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος. Είναι ζωτικής σημασίας να προσέχουμε όταν καταναλώνουμε καυτερές πιπεριές, καθώς ορισμένες από αυτές τις πιπεριές μπορεί πραγματικά να κάψουν το εσωτερικό του στόματος και του οισοφάγου αν δεν είμαστε συνηθισμένοι σε τέτοια καρυκεύματα.

3. Ζεστά γεύματα

Ενώ η ιδεολογία της κατανάλωσης θερμαινόμενων τροφίμων δεν περιλαμβάνει τη θερμοκρασία στην οποία σερβίρονται τα τρόφιμα, εάν χρειάζεστε άμεση θερμότητα, η κατανάλωση ζεστών τροφίμων μπορεί να προσφέρει προσωρινή ανακούφιση από το κρύο. Τα τρόφιμα, όπως η ζεστή σούπα αμέσως αρχίζουν να αυξάνουν τις σωματικές θερμοκρασίες. Ωστόσο, αυτό το φαινόμενο θέρμανσης είναι μόνο προσωρινό καθώς η πέψη ωμών τροφών αυξάνει τις σωματικές θερμοκρασίες για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους από τις μαγειρεμένες τροφές.



4. Τζίντζερ

Η κατανάλωση ακατέργαστου τζίντζερ μπορεί να λειτουργήσει θερικά στην αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και της πεπτικής δραστηριότητας. Το τζίντζερ παίρνει την πικάντικη γεύση και τη

θερμογενετική του ποιότητα από το συνδυασμό δύο πικάντικων ενώσεων: τζίντζερ και σουγκάολ. Επιστήμονες διαπίστωσαν επίσης ότι μειώνει το αισθήματα της πείνας, υποδηλώνοντας ότι μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στο να κρατάει το περιττό βάρος μακριά.

5. Πράσινο τσάι

Χάρη στο υψηλό επίπεδο καφεΐνης, μια κούπα πράσινου τσαγιού, είναι ικανή να ανεβάσει την θερμοκρασία του σώματός μας. Μαζί με τα αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή που ονομάζονται «κατεχίνες», η καφεΐνη δίνει επίσης και θερμογενείς ιδιότητες.

Καθώς, λοιπόν, ο χειμώνας πλησιάζει, καλό θα ήταν να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας τις παραπάνω τροφές προκειμένου να εξασφαλίσουμε την ιδανική θερμοκρασία σώματος.

http://www.somaygies.gr/CategorizedArticles/article//Arthra_/Diatrofikes_simvoules/Trofes_pou_anevazoun_ti_thermokratia_tou_somatos