7 aliments per augmentar les defenses

Si el teu fill/a està constantment refredat t'animem a llegir aquests consells de la nutricionista materno-infantil Laia Rovira

[inicicentrareport]Amb la baixada de les temperatures, augmenten significativament les grips i refredats. La millor manera de prevenir **és cuidar i enfortir les nostres defenses** per tal que, quan arribin els virus, ens trobin preparats. L'estat de les nostres defenses està molt relacionat amb **la qualitat de la nostra flora intestinal i de la nostra alimentació**.

Nutrients com la **vitamina B2, la vitamina C, el zinc, el seleni i els carotenoides**, entre d'altres, tenen un elevat poder antioxidant i ajuden a minimitzar els efectes negatius de l'oxidació cel·lular i, en conseqüència, ajuden a mantenir un funcionament adequat del sistema immunitari.

(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));

Finalment, recordar que, a més de l'alimentació, altres aspectes que també són claus per a mantenir en bon estat les nostres defenses són **l'estat de salut general, el descans o evitar l'estrès**. [ficentrareport]