

Orientação nutricional para melhorar a imunidade



FRUTAS VERMELHAS: Romã, framboesa, amora, uvas e mirtilo (blueberry) são considerados uma fonte rica de vitamina C, ácido elágico, fibras e outros antioxidantes (substâncias que ajudam na proteção das células do corpo contra os danos acumulativos e oxidativos).



GENGIBRE: Conta com importante ação bactericida e boa quantidade de vitamina B6 e C, que faz dele um expectorante natural, auxiliando a reduzir as inflamações e a dor. O melhor: ele é muito versátil, pode ser utilizado como tempero ou ser inserido em chás. Pode ser adicionado no suco (1 colher de sopa de gengibre água)".



PEIXES: Alimentos, como o salmão e a sardinha, que possuem ômega 3, ajudam que as artérias não fiquem inflamadas ou desenvolvam algum grupo de inflamação, aumentando assim a imunidade. Os ácidos graxos, substâncias que não podem ser produzidas pelo corpo humano, devem ser ingeridas por meio da alimentação, pois têm grande poder anti-inflamatório e são essenciais para a manutenção do sistema imunológico.



VEGETAIS VERDE ESCUROS: Os vegetais de cor verde escura como brócolis, couve e espinafre possuem vários componentes que auxiliam na prevenção de doenças, o ácido fólico ajuda na produção de glóbulos brancos, que combatem agentes invasores, e os compostos sulfídricos ajudam na desintoxicação hepática.



COGUMELOS: Alguns contêm alta quantidade de ácido fólico, que ajuda na produção dos glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do corpo, melhorando a imunidade. Outro nutriente encontrado em vários cogumelos é o selênio, um forte antioxidante que combate os radicais livres. Cogumelos como o shiitake e shimeji são ótimas opções para cuidar da imunidade e provar uma comida saborosa.



NOZES, CASTANHAS E AMÊNDOAS: As oleaginosas são ricas em vitamina E, que ajuda no combate à baixa imunidade, e também são ricas em minerais, fibras, gorduras saudáveis e ácidos graxos, mas é importante tomar cuidado na quantidade consumida, pois esses alimentos não deixam de ser calóricos. Por exemplo, a castanha do Pará tem como recomendação diária apenas duas unidades.



CEBOLA: a quercetina presente no alimento é um potencializador da função imune, prevenindo doenças virais e alérgicas. Use sempre em temperos ou crua na salada"



ALHO: Possui alta quantidade de vitaminas A e C, nutrientes que ajudam no bom funcionamento do sistema imunológico. Além dessas vitaminas, possui uma grande quantidade de elementos antioxidantes como selênio, alicina e quercetina, que ajudam na proteção de danos relacionados às infecções e ao envelhecimento.



BATATA DOCE: Contém uma grande quantidade de betacaroteno, antioxidante que atua no corpo para evitar diversos problemas inflamatórios, já que ele se transforma em vitamina A e é usado para produzir o tecido conjuntivo. A batata-doce possui diversas outras propriedades que auxiliam na saúde geral do corpo, por isso é um dos alimentos preferidos de quem deseja levar uma vida saudável.



IOGURTES: O do tipo Kefir auxilia o sistema imunológico porque possui a bactéria *Lactobacillus reuteri*, um probiótico específico que estimula as células brancas do sangue, porém todos possuem esse probiótico, porém em menores quantidades. Os iogurtes também ajudam a flora intestinal.



TOMATES: Possui uma substância chamada licopeno que tem ação antioxidante, ajudando a diminuir a produção dos radicais livres. Ele deve ser ingerido diariamente, seu consumo em forma de molhos aumenta a concentração do licopeno, principalmente se for molho caseiro, pois nesse preparo a substância sai do tomate e fica retida no molho.



FRUTAS CÍTRICAS: Já é conhecido que elas são fundamentais para melhorar a imunidade, pois são ricas em vitaminas que agem diretamente no sistema imunológico, como as C e E. As principais frutas cítricas são: laranja, acerola, morango e kiwi.



MELANCIA: Possui um potente antioxidante chamado glutatona, que é grande aliada no fortalecimento do sistema imunológico.



AÇAÍ: Rico em antioxidantes que podem ajudar o organismo a combater o envelhecimento, além de várias doenças.



CÚRCUMA: É uma grande fonte de antioxidantes e contém propriedades anti-inflamatórias. A curcumina, um dos ingredientes presentes na cúrcuma, é antiviral, antifúngico e protege contra o câncer.



CHÁS: Verde ou preto, com ou sem cafeína, possuem polifenóis e flavonóides que ajudam a combater várias doenças.



PIMENTÕES: A pimenta é fonte de betacaroteno, substância que se transforma em vitamina A, nutriente que protege o organismo de infecções.



ALIMENTOS RICOS EM ZINCO: Carnes, cereais integrais, castanhas, sementes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico) são ricos em zinco, nutriente que combate resfriados, gripes e outras doenças do sistema imunológico.