

Fortaleça o seu sistema imunológico



Podemos usar uma série de substâncias para catalisar e potencializar o nosso sistema imunológico, tais como vitaminas, minerais e enzimas, que devem ser consumidas com certa periodicidade. Para tanto, devemos incorporar à nossa dieta: grãos, hortaliças frescas, frutas, nozes, sementes e outros alimentos ricos em fibras. Ao mesmo tempo, devemos fugir de alguns alimentos que prejudicam o bom funcionamento de nossa imunidade, como gorduras, açúcares, alimentos processados e refrigerantes.

Liliane de Bem e Canto
Nutricionista

Veja alguns alimentos importantes para o fortalecimento do sistema imunológico:

Substância	Como atua	Fontes
Vitamina C	Aumenta a produção das células de defesa, que tem efeito direto sobre bactérias e vírus, elevando a resistência a infecções.	Goiaba, pitanga, agrião, caju, espinafre, fruta de conde, melão, frutas cítricas (kiwi, limão, acerola, laranja), couve, brócolis, tomate e pimentão amarelo. <i>Condimentos ricos em vitamina C:</i> açafraão, coentro, cravo-da-índia, gengibre, páprica, raiz-forte, salsa e tomilho.
Vitamina E	Parte do sistema de defesa do corpo interage com as vitaminas A e C e com o mineral selênio, agindo como antioxidante (o que retarda o envelhecimento).	Germe de trigo, óleos de soja, arroz, algodão, milho, girassol, abacate, gema, vegetais folhosos e legumes. <i>Condimentos ricos em vitamina E:</i> açafraão, louro, manjeriço, manjerona, mostarda-branca, orégano e pimenta.
Vitamina A	Tem ação antiinflamatória.	Cenoura, abóbora, fígado, espinafre cozido, melão, batata-doce, brócolis, papaia, manga, aspargo, pêssego, beterraba, alho, alho poró, broto de bambu, lentilha, melancia, banana, caqui, gema de ovo, damasco e cereja. <i>Condimentos ricos em vitamina A:</i> alecrim, tempero chilli, coentro, cravo-da-índia, estragão, hortelã-pimenta, louro, manjeriço, manjerona, pimenta, raiz-forte e sálvia.
Vitamina B6	Excelente para aumentar a imunidade geral do organismo. Tem uma ação protetora contra o câncer, ajuda a controlar alguns tipos de diabetes e tem sido muito usada para aliviar sintomas da tensão pré-menstrual.	Levedo de cerveja, lentilha arroz integral, semente de girassol, soja, germe de trigo, banana, cenoura, abacate, melão, vísceras, peixe, galinha, gema de ovo, nozes. <i>Condimentos ricos em vitamina B6:</i> alho, cebola, tempero chilli, coentro, cúrcuma, estragão, gengibre, manjeriço, manjerona, orégano, páprica, pimenta e sálvia.
Selênio (Se)	Antioxidante, imunoestimulante, desintoxicante e antiinflamatório.	Frutos do mar, vísceras, alho, cebola, milho, cereais integrais, cogumelo, levedo, castanha do Pará e ovos caipira. <i>Condimentos ricos em selênio:</i> alho, coentro, gengibre, mostarda-branca e salsa.
Zinco (Zn)	Atua na reparação dos tecidos e na cicatrização de ferimentos.	Aveia, ostra, leite, gema, frutos do mar, espinafre, semente de girassol, cogumelo, gengibre. <i>Condimentos ricos em zinco:</i> aipo, anis, cominho, gengibre, manjeriço, mostarda-branca, papoula.

Outros alimentos benéficos para o sistema de defesa do organismo:

IOGURTE NATURAL: um copo diariamente. Estudos científicos mostraram que os lactobacilos, presentes no iogurte, recuperam a flora intestinal e fortalecem o sistema imunológico.
NOZ MOSCADA E PÁPRICA: condimentos com ação antiinflamatória.

SUCO VERDE: que contenha clorofila, já que é rica em zinco, ferro e vitamina C. Um exemplo é o suco de agrião com laranja. Basta um copo (250 ml) por dia.

ALHO: suas propriedades nutricionais funcionam para prevenir o câncer e as doenças cardíacas. Pode ser usado como condimento (melhor que não o frite). Se preferir, consuma um dente de alho assado em forno comum ou no micro-ondas.

GENGIBRE: fortalece o sistema de defesa do organismo. O ideal é consumi-lo antes das refeições para ajudar no processo digestivo. Pode ser usado em conserva com vinagre (bastante comum na culinária japonesa), na preparação dos pratos ou como chá, uma vez por semana. Gestantes não devem utilizá-lo, pois pode provocar contrações uterinas.