



Poderosos aliados: Alimentos que fortalecem o sistema imunológico

É possível aumentar sua imunidade com o consumo de alimentos simples e naturais



Vitaminas e sais minerais encontrados nos alimentos são fundamentais para o equilíbrio e o bom funcionamento do corpo. Quando o assunto é infecção, seja bacteriana ou viral, dependemos do sistema imunológico para auxiliar nosso organismo no combate a doenças. Nesse sentido, a alimentação é uma das principais aliadas.

Em conversa com a supervisora do Serviço de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, alguns hábitos podem ser implementados para auxiliar na defesa do corpo: “O gengibre possui propriedades antimicrobiana, anti-inflamatória e antioxidante, além de diminuir a sensação de enjoo e vômito, dores de cabeça, melhora a imunidade e auxilia na desintoxicação do organismo”.

Como sugestão, a especialista complementa: “Pode ser utilizado como chá, em cápsula, em

pó, in natura, suco, ou ainda na preparação de sopas e refogados. Se preferir tomar o chá, o consumo deve ser de, aproximadamente, 500ml ao dia, fracionado em 5 doses após as refeições. O pó apresenta benefícios com o consumo de 1 colher de café ao dia, misturado ao suco ou no alimento. Já as cápsulas de 500mg podem ser consumidas três vezes ao dia, antes das principais refeições”. Porém, o consumo excessivo da raiz pode ocasionar problemas gastrointestinais.

Outra indicação é o uso de cúrcuma: “especialmente através da substância presente curcumina, apresenta ação anti-inflamatória, além de atuar como antioxidante combatendo os radicais livres”. Para o consumo, Cintya Bassi recomenda a utilização em cápsulas ou como tempero, intensificando o sabor de preparações, como carnes vermelhas e brancas, arroz, sopas e hortaliças.

Além disso, a nutricionista do São Cristóvão Saúde recomenda o preparo do “golden milk”, que leva, além de cúrcuma, pimenta preta que, segundo estudos, intensifica muito os benefícios da especiaria:

Ingredientes:

½ Xícara (chá) de leite de vaca (ou bebida vegetal de preferência)

1 Colher (sopa) de cúrcuma (açafrão da terra) em pó

½ Colher (sopa) de gengibre em pó (ou um pedaço pequeno de gengibre fresco)

½ Colher (sopa) de canela em pó

Pitada de pimenta preta

1 Colher (sopa) de mel, melado de cana ou o açúcar de preferência (opcional)

Modo de preparo: Em uma panela pequena, misture todos os ingredientes e aqueça-os em fogo baixo até ferver, por cerca de 5 minutos. Transfira o líquido para uma xícara, deixe amornar e consuma.

Para quem se questiona sobre o uso do vinagre, a nutricionista revela que não é necessário excluir a utilização, “mas alimentos in natura são sempre a melhor opção, além da fruta possuir vitamina C e ácido fólico, que estão ausentes no vinagre”. Segundo a

especialista, a quantidade de vitamina C, varia de acordo com peso, idade e outros fatores e uma média de consumo seria de, aproximadamente, 75mg/dia. “O limão, por exemplo, a cada 100g, fornece aproximadamente 32mg”. Porém, o ideal é que o limão não seja a única fonte da vitamina C, que também é encontrada na acerola, caju, goiaba, laranja, entre outros.

Manter o corpo hidratado é importante para o bom funcionamento do intestino. Aliada à uma boa alimentação, o consumo de água traz como benefícios:

- Diminuição da retenção de líquidos, pois auxilia na eliminação de sódio e impurezas pela urina;
- Regula a temperatura corporal;
- Auxilia na renovação celular, mantendo a pele com aparência saudável;
- Auxilia na distribuição dos nutrientes pelos órgãos;
- Evita o surgimento de doenças, como os cálculos renais e melhora a microcirculação, reduzindo o surgimento de problemas como a celulite;
- Evita o ressecamento das fezes;
- Aumenta a sensação de saciedade, o que pode auxiliar a reduzir o consumo de alimentos.

Outros importantes aliados do sistema imunológico são os iogurtes e leites fermentados. “Eles possuem probióticos, os chamados lactobacilos, micro-organismos benéficos que atuam no intestino, fortalecendo a flora intestinal, onde a maior parte das nossas células de defesa são produzidas”, finaliza Cintya Bassi.

Desse modo, você poderá turbinar a sua saúde sem nenhuma complicação. Comece já a implementar novos hábitos em sua rotina!

