

# 5 ALIMENTOS QUE MELHORAM A IMUNIDADE

Algumas vitaminas e minerais são essenciais para o bom funcionamento do sistema imunológico, como vitamina C, Vitamina D, Selênio, Zinco e Ferro, por isso uma alimentação balanceada vai te ajudar.



## FRUTAS CÍTRICAS

Laranja, limão, acerola, tangerina. A vitamina C é um antioxidante que pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico estimulando a produção de células brancas do sangue e aumentando a produção de anticorpos. É importante priorizar as frutas em vez dos sucos.



## VEGETAIS VERDE ESCURO

Os vegetais verdes-escuros (como brócolis, couve, rúcula, nabo e espinafre) são ricos em ferro e ácido fólico, um nutriente que contribui com a formação das células de defesa do organismo: os leucócitos, que se formam na medula óssea.

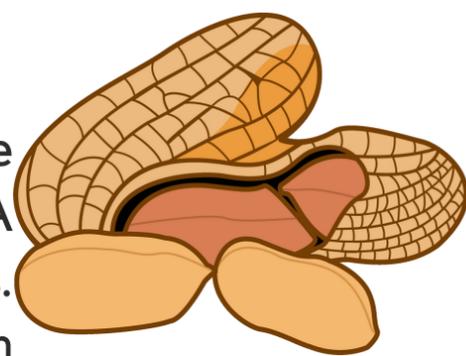


## FONTES DE ZINCO

Carnes magras (se vc ainda não é vegetariano), cereais integrais, castanhas e leguminosas em geral (feijão, lentilha, ervilha etc.) contêm zinco, que contribui para a formação de células de defesa.

## CASTANHAS

Selênio é um mineral encontrado no solo e presente nas castanhas de forma geral. A castanha-do-pará é a mais rica de todas. Cuidado com os riscos de engasgos em menores de 5 anos.



## VITAMINA D

Peixes como salmão e atum, leite, ovo, congumelos e queijo são boas fontes de vitamina D. Além disso, a vitamina D também é produzida pelo nosso organismo quando tomamos sol, mas é bloqueada pelo protetor solar. Precisamos nos proteger do sol, mas se fizermos mais atividade ao ar livre mesmo com protetor estaremos estimulando o sistema imunológico.



## DICAS EXTRAS

"Muito ajuda quem não atrapalha", então aqui vão dicas extras para você ficar atenta e ajudar sua imunidade.



### ULTRAPROCESSADOS

Alimentos ricos em açúcares, gorduras saturadas, e baixo nível de fibras podem inibir a resposta do sistema imune. Deixe o consumo para eventualmente.

### SONO

O sono adequado e restaurador é fundamental para o funcionamento do sistema imune. Mais do que vc imagina. Então comece observando se você consegue dormir o suficiente, e se seu filho tem as horas de sono recomendada na idade dele.



### ÁGUA

Nenhum órgão do organismo funciona adequadamente sem hidratação adequada. A falta de água lentifica o funcionamento das células. Então lembre-se de beber bastante água ao longo do dia. Tem dúvida de quanta água você precisa beber? É só olhar a cor do xixi, ele precisa estar sempre clarinho, aí quer dizer que você está tomando o suficiente.

### CONEXÕES E RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Comprovado cientificamente, as relações sociais também tem seu papel na imunidade. Então abuse do carinho, abraços, apoio, conversas, brincadeiras.



Eu sou a Dra. Fernanda Araujo, alergista e imunologista, e te convido pra seguir o perfil @alergistasp ou visitar o site se quiser me conhecer melhor. Abraços,

[www.alergistasp.com.br](http://www.alergistasp.com.br)

