

Alimentação e imunidade

Publicado por *Simone Krauze* Em 30 de abril de 2016 à 17:19:09 Em | [Comentários Desativados](#)

Com a mudança na temperatura e na estação do ano, é muito comum o corpo dar os primeiros sinais quando imunidade não está bem... Gripes frequentes, resfriados, infecções parasitárias recorrentes e pequenas infecções são sintomas de um sistema imunológico fraco.

A alimentação desempenha papel muito importante na imunidade, pois as reações do sistema imunológico também necessitam de energia e de vários nutrientes para a formação de células e outras substâncias envolvidas no nosso sistema de defesa.

O QUE PODE BAIXAR A nossa IMUNIDADE?

Dietas ricas em açúcares, principalmente o refinado, pois interferem na capacidade das células brancas do sangue (defesa) de destruir as bactérias;

O consumo de álcool interfere em várias respostas imunológicas, sendo que isso pode estar ligado a certas infecções e até algumas formas de câncer;

O consumo de gorduras em excesso reduz a atividade das células protetoras e prejudica a resposta imunológica.

Magreza (baixo peso) e obesidade (excesso de peso). A obesidade aumenta o risco de infecções.

Dietas restritas em calorias enfraquecem nossas defesas;

O estresse pode debilitar nossas defesas, aumentando as chances de infecções.

E como os alimentos podem melhorar as defesas do nosso corpo?

Uma alimentação equilibrada e colorida garante uma diversidade de nutrientes podem estimular o sistema imunológico, aumentando a resistência às bactérias e aos vírus. Por exemplo:

Vitamina C: Aumenta a produção das células de defesa, que tem efeito direto sobre as bactérias e vírus aumentando assim a sua a resistência a infecções. Encontrada em Goiaba, pitanga, agrião, caju, espinafre, fruta- do- conde, melão, frutas cítricas(Kiwi, limão, acerola, bergamota, laranja, abacaxi), couve, brócolis, tomate, pimentão amarelo.

Vitamina E: Atua em conjunto com as vit. A e C e com o mineral selênio, agindo como antioxidante (defendendo as células de agressões de radicais livres). Encontrada em: Germe de trigo, abacate, gema de ovo.

Vitamina A: Tem ação antiinflamatória. Esta presente na Cenoura, abóbora, fígado, espinafre cozido, melão, brócolis, mamão, manga, aspargo, pêsego, beterraba, alho, alho poro, broto de bambu, lentilha, melancia, banana, caqui, gema de ovo, damasco, cereja.

Vitamina B6: Aumenta a imunidade geral do organismo. Encontra-se no Levedo de cerveja, lentilha, arroz integral, semente de girassol, soja, germe de trigo, banana, cenoura, abacate, melão, vísceras,

peixe, frango, gema de ovo, nozes.

Selenio: Antioxidante, imunoestimulante, desintoxicante e antiinflamatório. Frutos do mar, vísceras, alho, cebola, milho, cereais integrais (aveia, quinua) cogumelo, levedo cerveja, castanha do pará, ovos caipira são as principais fontes.

Zinco: Atua na reparação dos tecidos e na cicatrização de ferimentos. Aveia, ostra, leite, gema, frutos do mar, espinafre, sementes de girassol, cogumelo, gengibre são alguns dos alimentos que encontramos zinco.

E não se esqueça: A DEFESA É SEMPRE O MELHOR ATAQUE! Boa Nutrição!

Artigo impresso de Atmosfera On.line: <https://atmosferaonline.com.br>

Endereço para o artigo: <https://atmosferaonline.com.br/coluna/alimentacao-e-imunidade/>

[Clique aqui para imprimir.](#)