



Colégio Nossa Senhora da Misericórdia - Informativo

Daniela Ap Souza Pessoa – Nutricionista

Mês: Fevereiro 2020

Como aumentar a imunidade:

Para fortalecer o sistema imunológico, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças e ajudar o corpo a reagir àquelas que já se manifestaram, é importante comer mais alimentos ricos em vitaminas e minerais, diminuir o consumo de fontes de gordura, açúcar e industrializados, com corantes e conservantes.

Alimentos que aumentam o sistema imune:



Alimentos que enfraquecem o sistema imune:



Os alimentos ricos em selênio, zinco, vitaminas C e E, probióticos, e ricos em ômega 3 são os mais indicados para aumentar a imunidade, porque eles favorecem o cenário ideal para que o corpo possa produzir as células de defesa de forma mais eficiente. Alguns exemplos são:

- **Selênio:** castanha-do-pará, trigo, arroz, gema de ovo e sementes de girassol.
- **Zinco:** ostras, camarão, carne bovina magra, frango, peixe, fígado, germen de trigo, grãos integrais e castanhas.
- **Vitamina C:** laranja, tangerina, abacaxi, limão, kiwi e morango.
- **Vitamina E:** sementes de girassol, avelã, amendoim e amêndoas.
- **Probióticos:** iogurte natural e leite fermentado, tipo Kefir ou Yakult.
- **Ômega3:** sardinha, salmão, atum e linhaça.

Fonte: <https://www.tuasaude.com>