

# Nove alimentos para aumentar sua imunidade

## Transforme-os em aliados e deixe a saúde perfeita

Sua imunidade anda baixa? Ou, melhor ainda, você não quer que nenhum mal afete sua saúde quer???? Aposte em um prato de comida saudável, principalmente com os ingredientes certos. Os alimentos são ricos em vitaminas, minerais e outras substâncias que auxiliam na manutenção do sistema imunológico. Atingir a recomendação diária de consumo de frutas e vegetais já melhora a defesa do organismo. "O consumo deve ser de cinco porções por dia: três frutas e dois vegetais", diz a nutricionista Silvia Barbosa. A seguir conheça os motivos que tornam esses alimentos poderosos aliados do organismo.

**Frutas cítricas**, como laranja, acerola, kiwi, tomate, além de brócolis, couve e pimentão verde e vermelho são ricos em vitamina C, antioxidante que aumenta a resistência do organismo

### Vegetais

- verdes escuros (brócolis, couve, espinafre), feijão, cogumelo (shimeji) e fígado são alguns dos alimentos que apresentam ácido fólico. O nutriente auxilia na formação de glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo

**Leguminosas** - Carne, cereais integrais, castanhas, sementes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico), são ricos em zinco, nutriente que combate resfriados, gripes e outras doenças do sistema imunológico

### Sementes

- castanha, amêndoa e óleos vegetais (de girassol, gérmen de trigo, milho e canola) são ricos em vitamina E. Ela é benéfica, principalmente para os idosos, agindo no combate à diminuição da atividade imunológica por conta da idade

**Tomates** - Rico em licopeno, o tomate é forte aliado para combater doenças cardiovasculares, removendo radicais livres do organismo

### Comida Japonesa

- O ômega-3 presente, por exemplo, no azeite e no salmão, auxilia as artérias a permanecerem longe de inflamações, ajuda

ndo a imunidade do corpo

**Cogumelos** - A castanha-do-Pará e cogumelos (Champignon) contêm selênio, um forte antioxidante que combate os radicais livres, melhorando a imunidade do corpo e acelerando a cicatrização do organismo

### **Gengibre**

- Rico em vitaminas C, B6 e com ação bactericida, o gengibre vai além de ajudar a tratar inflamações da garganta e auxilia nas defesas do organismo

**Pimentas** - A pimenta é fonte de betacaroteno, substância que se transforma em vitamina A, nutriente que protege o organismo de infecções