Nutrição na imunidade

Por Samara Trajano
Nutricionista
CRN 20100793

QUE TAL DAR UM UP NA IMUNIDADE?

SABEMOS QUE NÃO HÁ CURA, VACINA OU REMÉDIO MILAGROSO QUE COMBATA O COVID 19. MAS SABEMOS QUE O VÍRUS PODE SE MANIFESTAR DE FORMA MAIS AGRESSIVA EM PESSOAS COM A IMUNIDADE MAIS BAIXA.

PESSOAS COM IMUNIDADE MELHOR, ESTÃO MENOS PROPENSAS A DESENVOLVER A FORMA MAIS GRAVE DA DOENÇA E APRESENTAR OS SINTOMAS MAIS FORTES, PODENDO SER NECESSÁRIO ATÉ INTERNAÇÃO EM UTI DE HOSPITAIS, QUE HOJE PODE NÃO COMPORTAR O NÚMERO DE PESSOAS QUE PRECISEM.

POR ISSO O MAIS IMPORTANTE É A PREVENÇÃO: EVITE SAIR DE CASA, LAVE BEM AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO, USE MÁSCARAS SEMPRE QUE FOR SAIR DE CASA, USE ÁLCOOL EM GEL E CUIDE DA SUA SAÚDE, MELHORANDO SUA IMUNIDADE!

MAS AFINAL, O QUE É IMUNIDADE QUE TANTO SE FALA?

SISTEMA IMUNOLÓGICO

É o conjunto de células, tecidos e órgãos responsáveis pela proteção do nosso organismo. Ele nos protegem contra vírus e patógenos responsáveis por nos deixar doentes. Logo, um sistema imunológico fortalecido impede que fiquemos doentes com maior frequência.

Encontramos na alimentação nutrientes que ajudam no processo de melhora da imunidade!

Vitamina D

Encontrada em alguns peixes, ostras, ovos, cogumelos, iogurte, queijos e leite fortificados. A exposição solar é responsável pela ativação da vitamina D.

Apesar de vivermos em um país tropical, as pessoas não se expõem frequentemente ao sol, o que levando à carência dessa vitamina.

Vitamina E

Encontrada principalmente no azeite de oliva extra virgem, castanhas, avelã, semente de girassol e no abacate.

Vitamina A

Encontrada tanto em alimentos de origem animal (fígado, leite e gema de ovo) quanto de origem vegetal, principalmente em vegetais folhosos, amarelos e frutas com variação de cores amarelas e alaranjadas (couve, folhas de brócolis, cenoura, manga).

Vitamina C

Esse micronutriente é o antioxidante mais conhecido pela melhora de gripes e resfriados. Ele ajuda na redução de radicais livres presentes no nosso organismo. Além das frutas cítricas como a laranja e o limão, ela também se encontra no pimentão amarelo cru, na acerola, no kiwi, na goiaba, em frutas vermelhas, no brócolis e nos talos da couve e da salsa. Lembrando que a vitamina C oxida facilmente quando exposto ao oxigênio. Então o ideal é consumir o alimento imediatamente após o seu preparo.

ZINCO

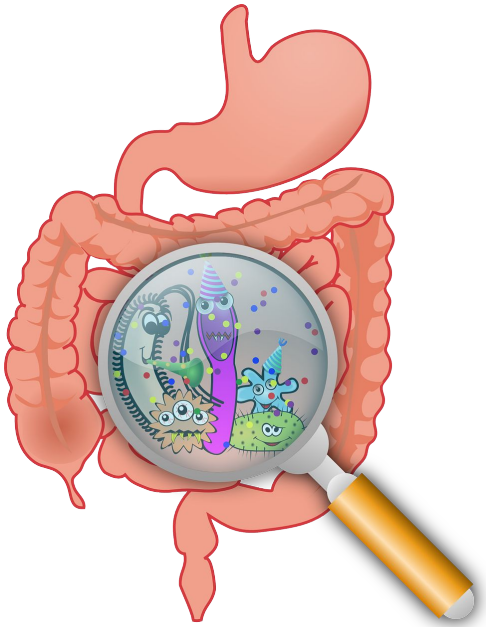
O zinco é considerado um mineral essencial para o corpo, principalmente quando se trata de sistema imunológico. É encontrado em chocolates amargos, sementes, castanhas, amêndoas, cereais integrais, ostra, camarão, gema de ovo, leite, feijão.

ÔMEGA 3

É um tipo de gordura saudável com poder antioxidante e anti inflamatória e que pode ter bastante impacto no sistema imunológico.

Por ser um nutriente difícil de consumir de forma adequada, muitas vezes a suplementação pode ser a melhor forma de consumo. Pode ser encontrado em peixes de águas frias, camarão, castanhas, nozes, amêndoas, pistache, óleos vegetais, óleo de krill e sementes como a linhaça.

Prebióticos e probióticos



O intestino é porta de entrada de muitos agentes patógenos. Um intestino bem colonizado, ajuda o sistema imunológico a funcionar adequadamente. Probióticos são os microorganismos "do bem" que podem ser consumidos através de alimentos fermentados como iogurtes, kombucha, kefir ou chucrute.

Já os prebióticos são carboidratos fermentáveis no intestino. Através da fermentação parcial desses carboidratos oferecem os substratos necessários para "alimentar" a microbiota intestinal, para que ela possa crescer, se multiplicar e proteger esse intestino. Esses probióticos estão presentes em muitos alimentos com fibras: tomate, banana, alho, cebola, aveia, linhaça, cereais integrais, entre outros.

Chás e especiarias

Nos chás encontramos compostos bioativos que podem potencializar a proteção do sistema imunológico. A maioria deles têm propriedades anti inflamatórias, antioxidantes e antivirais.

Chá de boldo, genciana, limão, gengibre, equinácea, astrágalo chinês, sabugueiro, alho, entre outros.

As especiarias podem ser usadas nos chás ou como temperos. Neles também são encontradas substâncias que podem otimizar a nossa imunidade.

As ervas podem ser secas ou frescas: cúrcuma, curry, gengibre, salsa, salsinha, pimenta do reino, pimenta branca, coentro, orégano, canela, cebolinha, alecrim, noz moscada, alho, louro, manjericão, entre outros.

BEBA ÁGUA

Você bebe água? Quanto?

A hidratação é muito importante para o bom funcionamento do nosso corpo e é responsável pela eliminação de toxinas.

Devemos ingerir em média 35 ml por quilo de peso corporal.

Exemplo: 60kg x 35= 2l e 100ml.

Você tem bebido o bastante?

TÔNICO DA IMUNIDADE

Ingredientes:

- 1 cenoura pequena
- suco de 1 laranja
- ¼ xícara de água
- ½ col chá de gengibre ralado ou em pó
- ½ col chá de cúrcuma em pó

Preparo:

Bater bem no liquidificador.

Sugestão de cardápio de 1 dia para melhora da imunidade

Café da manhã:
Omelete recheado com queijo, tomate cereja, orégano, cúrcuma e sementes + pão integral + café com leite e canela.

Almoço:
Peixe assado com especiarias + arroz integral 7 grãos + brócolis ao alho + salada de rúcula com cenoura ralada, cebola, nozes picadas, azeite + suco de limão.

Lanche:
Iogurte natural + granola + kiwi

Jantar:
Frango grelhado + abóbora assada + couve à mineira + suco de maracujá com gengibre.

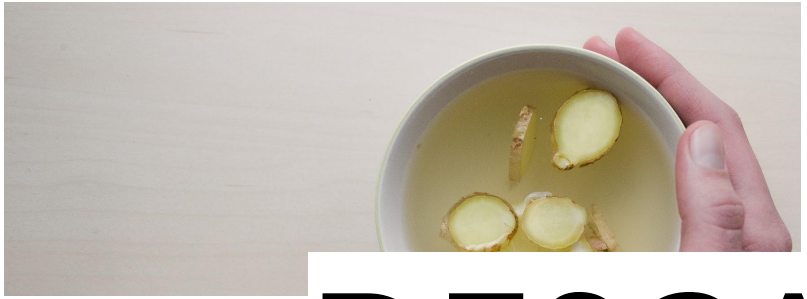
Ceia:
Abacate com mel + mix de nuts

LEMBRANDO QUE:

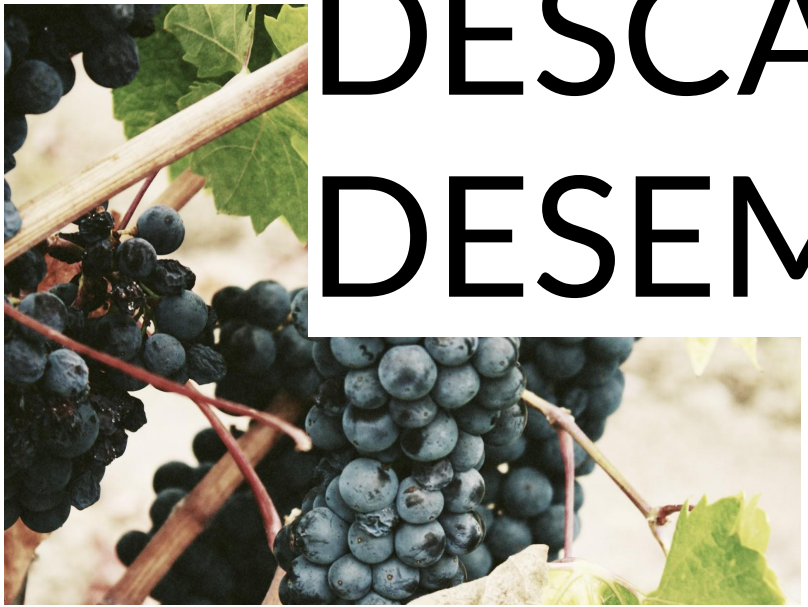
um único alimento ou nutriente não faz milagre.

É preciso ter uma alimentação variada e equilibrada para poder ter acesso a todos os nutrientes necessários, e um estilo de vida saudável:

- Evite alimentos industrializados;
- Tenha uma boa noite de sono. Faça a higiene do sono retirando eletrônicos do quarto, colocando- os para carregar em outro ambiente. Não consuma alimentos fonte de cafeína e álcool próximo ao horário de dormir;
- Faça atividade física. Os exercícios físicos liberam antioxidantes que ajudam a melhorar a imunidade;
- Gerencie o estresse. Crie rituais de relaxamento como meditação e banhos aromáticos, chás calmantes e utilize óleos essencias no ambiente.



DESCASQUE + DESEMBALE -



Contato

Samara Trajano

Nutrição clinica
nutrisamarat@hotmail.com

Intagram: @nutri_samara_trajano

Whatsapp 21980320822

Atendimento online autorizado pelo CFN até o dia 31/08/2020.