



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

ALIMENTOS QUE AJUDAM A FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO



Uma alimentação rica em nutrientes é essencial para manter o sistema imunológico forte e proteger o corpo contra doenças.

Alimentos aliados da imunidade:

1. Frutas cítricas:

- Exemplos: Laranja, limão, acerola e kiwi.
- Por que consumir? Ricas em vitamina C, ajudam a estimular a produção de células de defesa.

2. Alho e cebola:

- Benefício: Possuem compostos antioxidantes e anti-inflamatórios que fortalecem o sistema imunológico.

3. Vegetais verdes escuros:

- Exemplos: Espinafre, couve e brócolis.
- Por que consumir? Ricos em ferro, vitaminas A, C e K, além de antioxidantes que protegem as células.

4. Oleaginosas:

- Exemplos: Castanha-do-pará, amêndoas e nozes.
- Por que consumir? Fontes de zinco, selênio e vitamina E, essenciais para a defesa do organismo.

5. Gengibre:

- Benefício: Combate inflamações e fortalece o corpo com suas propriedades antioxidantes.

6. Probióticos:

- Exemplos: Iogurte natural, kefir e kombucha.
- Por que consumir? Mantêm a saúde intestinal, que é fundamental para a imunidade.

7. Peixes gordurosos:

- Exemplos: Salmão, sardinha e atum.
- Por que consumir? Ricos em ômega-3, ajudam no controle de inflamações e fortalecem as defesas do organismo.

8. Cúrcuma (açafrão):

- Benefício: Contém curcumina, um potente anti-inflamatório natural.

Inclua esses alimentos no seu dia a dia de forma variada e equilibrada. Lembre-se: a imunidade forte é resultado de uma alimentação saudável e de um estilo de vida equilibrado.