



BOA VISTA DO INCRA - RS

Quer aumentar sua imunidade ?

Secretarias: Saúde

Data de Publicação: 28 de maio de 2020

Uma das orientações da Organização Mundial da Saúde - OMS, para melhorar a defesa do seu organismo em relação ao coronavírus é estar com a imunidade alta. De acordo com a nutricionista da rede municipal de ensino de Boa Vista do Incra, Jamile Della Méa Werle, para fortalecer o sistema imunológico, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças e ajudar o corpo a reagir aquelas que se já manifestaram, é importante comer mais alimentos ricos em vitaminas e minerais e diminuir o consumo de fontes de gorduras, açúcar e industrializados.

☐Segundo ela, manter um estilo de vida saudável também é uma das melhores formas de manter o sistema natural de defesa do corpo sempre eficiente, por isso é recomendado não fumar, comer alimentos saudáveis, ingerir cerca de 2 litros de água por dia, praticar exercícios físicos de forma regular, ter o peso adequado, dormir de 7 a 8 horas por noite, evitar o estresse e ingerir bebidas alcoólicas com moderação.

→Os alimentos que aumentam a imunidade são os ricos em vitaminas A, C, E e D, minerais como selênio, zinco, magnésio, além do ômega-3 e os alimentos probióticos, pois favorecem a produção de células de defesa do organismo.

→Vitamina A: pode ser encontrada em frutas e hortaliças de cor alaranjada (mamão, manga, cenoura), ovos, vegetais verde escuros (espinafre, couve, agrião, brócolis);

→Vitamina C: está presente em frutas como laranja, bergamota, abacaxi, limão, morango, melão, mamão, manga, kiw e em vegetais verde escuros;

→Vitamina D: é possível obter a vitamina D através da exposição solar e pelo consumo de peixes (salmão, sardinha, atum em conserva, óleos de peixes), leite e ovos;

→Vitamina E: presente nas castanhas, nozes, amêndoas, sementes de girassol, amendoim, linhaça, gergelim, manga e azeite de oliva;

→Magnésio: oleaginosas, leguminosas, cereais integrais, vegetais e folhas verde escuros;

→Zinco: peixe, camarão, carne de frango, carne de gado, fígado, gérmen de trigo, grãos integrais, castanha, amendoim, castanha do Pará;

→Selênio: castanha do Pará, cereais integrais, gema de ovo, sementes de girassol, feijões;



BOA VISTA DO INCRA - RS

→Ômega-3: peixes (salmão, sardinha, arenque, atum), sementes de chia, nozes e linhaça;

→Probióticos: iogurte natural e leite fermentado.

