



Boa nutrição ajuda a sua saúde imunológica

Por Patrícia Ruffo*

Photo by Orlando Sant'anna

Há vários fatores que ajudam a manter o sistema imunológico saudável e forte: descanso

adequado, exercício regular, boa higiene, redução de estresse e uma dieta saudável. É recomendável que a escolha dos alimentos incluam:

Proteínas: ajudam a produzir anticorpos e células do sistema imunológico, e desempenham um papel importante na cura e recuperação. **Fontes:** ovos, leite, iogurte, peixe, carnes magras, frango, peru, feijão, produtos de soja, nozes e sementes.

Vitamina A: mantém a pele, tecidos da boca, estômago, intestinos, e o sistema respiratório saudáveis, além de ajudar a regular o sistema imunológico. **Fontes:** alimentos coloridos como cenoura, batata doce, brócolis, espinafre, abóbora e abóbora japonesa.

Vitamina D: ajuda na regulação adequada do funcionamento das células do sistema imunológico. **Fontes:** alimentos fortificados (leite, cereais, suco de laranja), peixes gordurosos (salmão, cavala, atum) e luz solar.

Vitamina C: ajuda a construir uma pele saudável, que é uma barreira aos microrganismos, e ajuda a proteger as células de danos devido ao seu papel como antioxidante (uma substância que ajuda a proteger as células). **Fontes:** citrinos (laranjas, toranjas, tangerinas), morangos, papaia, pimentão e espinafre.

Vitamina E: protege as células do sistema imunológico contra danos devido ao seu papel como antioxidante. **Fontes:** amêndoas, sementes de girassol, manteiga de amendoim, óleo vegetal, espinafre e brócolis.

Zinco: auxilia na criação de novas células imunes, o que contribui para a capacidade do corpo em se curar de feridas. **Fontes:** carnes magras, frango, peru, caranguejo, ostras, leite, grãos integrais, sementes.

Líquidos: beber líquidos em quantidades adequadas ajuda a regular a temperatura do corpo e ajuda o organismo a eliminar bactérias e outras substâncias nocivas. Os eletrólitos ajudam suas células a manter o equilíbrio hídrico correto para uma hidratação adequada (cerca de 8 copos por dia).

Suplementos: indivíduos com má ingestão de alimentos ou que tenham condição de saúde comprometida podem precisar de apoio dos suplementos

nutricionais orais (ONS) para ajudar o seu sistema imunológico. Converse com o seu profissional de saúde sobre suplementos para a sua dieta.

**Patrícia Ruffo é Nutricionista, Msc. Profissional pela Universidade São Camilo e membro da Diretoria da SBAN.*