

Como a alimentação pode melhorar a imunidade?



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





Como a alimentação pode melhorar a imunidade?

Recentemente, passamos por um cenário de isolamento social, imposto aos brasileiros durante uma pandemia do COVID-19. Fez-se necessário ter um cuidado ainda maior com saúde e busca por estratégias que favorecessem o aumento da imunidade.

Durante esse período, surgiram vários temas que relacionam a alimentação e seu impacto direto na imunidade. Dietas milagrosas, alimentos superpoderosos e suplementos foram citados como principais coadjuvantes e responsáveis pelo aumento da imunidade.

Porém, deve-se ter cautela e não deve ser atribuído um único fator ao aumento e manutenção da imunidade, uma vez que o nosso sistema imunológico envolve diversas reações e etapas complexas, em combate a agentes estranhos que tentam invadir o nosso corpo. Então, não podemos ter em um único alimento ou um suplemento específico, a capacidade de potencializar a nossa imunidade.

É importante ressaltarmos que existem vários fatores externos que podem influenciar a imunidade e a saúde como um todo, entre eles:

- Má alimentação;
- Estresse;
- Privação de sono;
- Má digestão e absorção de nutrientes;
- Sedentarismo; entre outros.

Dentre todos estes fatores, uma alimentação saudável e diversificada, atua em conjunto para fortalecer o sistema imunológico e auxiliar na proteção de diversas doenças.



Hábitos que podem melhorar a nossa imunidade:

Alimentos recomendados para fazer parte da sua alimentação:

Todos os alimentos “in natura” ou minimamente processados possuem uma ampla variedade e quantidade de nutrientes e fitoquímicos com propriedades protetoras, antioxidantes e anti-inflamatórias, melhorando assim a nossa imunidade.

Vitamina A e os carotenoides:

presentes no fígado, ovos, vegetais folhosos verde-escuros e hortaliças e frutas amarelo-laranjadas (manga, mamão, goiaba vermelha, abóbora, cenoura, batata doce, espinafre e couve);

Vitamina C:

presente na laranja, acerola, goiaba, caju, e em outras frutas cítricas ou vegetais crus; o zinco presente em mariscos, ostras, carnes vermelhas, fígado, miúdos e ovos;

Selênio:

contém na castanha do Brasil, em peixes (sardinha, salmão), fígado de boi, farelo de arroz, farinha de trigo integral.

Laticínios probióticos:

também são excelentes para reforçar o sistema imunológico.

Dica importante:

Sempre que for montar o seu prato, prefira alimentos in natura ou minimamente processados.

Opte por escolhas alimentares saudáveis para compor suas refeições diárias:

- Água, leite, iogurtes e frutas no lugar de refrigerantes e biscoitos recheados;
- Não troque comida feita na hora (caldos caseiros, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas).

Veja abaixo exemplos de composições de refeições diárias:

Exemplos de café-da-manhã



Exemplos de almoço



Exemplos de jantar



Exemplos de lanches



Evite alimentos ultraprocessados, uma vez que eles passam por muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece. Ex: biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Além disso, fornecem “calorias vazias”, não sendo nutritivos para o nosso corpo. Estes alimentos podem ser consumidos eventualmente, com bom senso e moderação.



Escolha boas fontes de proteínas e carboidratos:

Dentre as inúmeras funções das proteínas alimentares, elas atuam na proteção contra a ação de agentes nocivos/patógenos. Quem exerce essa função são os anticorpos – que são, na verdade, proteínas de defesa que impedem que corpos estranhos causem qualquer complicação no organismo.

Exemplos de fontes protéicas: frango, ovos, carne vermelha, peixes, laticínios (leite, queijo, iogurte, coalhada...). Para vegetarianos/veganos, tem-se ótimo valor nutricional e também fonte de proteínas em leguminosas, como: feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja. Uma recomendação importante, é a associação destas proteínas ao consumo de cereais como arroz, aveia, cuscuz.

Curiosidade: A junção do cereal com a leguminosa forma o que chamamos de uma combinação proteica completa, que fornece ao organismo todos os aminoácidos essenciais.

Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo. Devem ser consumidos regularmente e em intervalos frequentes. São excelentes fontes de carboidratos: inhame, macaxeira/mandioca, batata-doce, arroz, milho, entre outros tubérculos e raízes, precisam estar presentes na nossa alimentação. Além disso, sempre que possível, consuma alimentos na sua forma integral, assim você aumenta a ingestão de carboidratos complexos que são as fibras e elas possuem um papel muito importante no funcionamento do intestino.

Fonte de alimentos protéicos



Fonte de alimentos com carboidratos



Imunidade além da alimentação:



Beba água

Não deixe para beber apenas quando sentir sede, pois ela já é sinal de desidratação. Tente ingerir de 30 a 35 ml por kg do seu peso atual todos os dias!

Pratique exercícios físicos diariamente

Procure praticar, pelo menos, 30 minutos de algum exercício físico diariamente. O exercício físico regular colabora para a proteção do organismo e ainda promove a diminuição do estresse, além de trazer inúmeros benefícios aos sistemas respiratório e cardiovascular.

Durma bem

É recomendado aos adultos dormir 7 a 8 horas por noite. Esse hábito ajudará na manutenção do sistema imunológico e seu bom funcionamento, bem como auxiliará outros problemas de saúde, incluindo as doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos **COOP** »

Programa de Atenção à Saúde

www.unimedgoiania.coop.br
recepcao.setpas@unimedgoiania.coop.br
Telefones: (62) 3524-6836
WhatsApp: (62) 3524-6836 - das 07h às 17h
Rua 15-A, nº 212 - 74070-080,
Setor Aeroporto, Goiânia-GO.

Novembro/2022

ANS - Nº 382876