

REFORÇAR O SISTEMA IMUNITÁRIO NO OUTONO E EM TEMPO DE PANDEMIA



Com a aproximação do tempo mais frio, chegam também as gripes e constipações típicas desta altura do ano. Associando ao isolamento social imposto pela pandemia que vivemos, torna-se necessário cuidar mais da sua saúde e imunidade.

Sabemos que fortalecimento do sistema imunológico é uma medida necessária para que a recuperação em caso de doença, seja mais eficiente e cause menos danos à saúde. Para isso, é essencial que use a nutrição e os bons hábitos de vida como aliados.

PARA REFORÇAR O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO DEVE:

- **Manter uma alimentação saudável e equilibrada** com a presença de diferentes nutrientes, que ajudam o sistema imunitário a funcionar corretamente e aumentam a resistência contra infeções. Uma má nutrição deprime o sistema imunológico e isto pode dever-se a uma ingestão insuficiente de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas, gorduras) ou à deficiência de micronutrientes específicos (minerais e vitaminas).
- **Hidratar-se:** a ingestão de líquidos é fundamental para promover a correta saúde celular e eliminar toxinas e agentes nocivos ao nosso organismo. Na maioria dos casos precisamos de pelo menos 1.5l de água por dia para manter a saúde do sistema imunitário.
- **Fazer exercício físico regularmente**, permite atrasar o “envelhecimento” do sistema imunitário.
- **Evitar o stress.**
- **Passar tempo ao ar livre**, em dias de sol.
- **Promover um sono reparador.**

ESCOLHA OS ALIMENTOS CERTOS!

OS 11 ALIMENTOS QUE PODEM AJUDAR NO REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO

Há alimentos que, pela sua composição nutricional, são mais indicados no reforço do sistema imunitário, do que outros.

Desta forma, consuma:

- 1 Citrinos, frutos vermelhos e Kiwi**
São fontes alimentares ricas em vitamina C. Ao consumi-los, estará a proteger as células e a contribuir para o normal funcionamento do sistema imunitário.
- 2 Legumes em geral, com especial atenção para os espinafres, brócolos e couves**
Regra geral todos os legumes devem ser consumidos regularmente. São uma boa fonte de fibras, vitamina C e vitamina A.
- 3 Cogumelos**
São ricos em antioxidantes e selênio. Quando a concentração de selênio no organismo é baixa, ficamos mais suscetíveis a infeções, nomeadamente gripes e constipações.
- 4 Sementes de abóbora, sementes de sésamo, nozes, amêndoas, castanha do Brasil e amendoins**
Possuem selênio e zinco na sua composição, um mineral que atua e regula a função das células do sistema imunitário.
- 5 Iogurtes naturais não açucarados e bebidas fermentadas como o Kefir e a Kombucha**
Possuem probióticos, essências para manterem a saúde do intestino e consequentemente reforçarem o sistema imunitário.
- 6 Alho**
Possui na sua composição substâncias que estimulam a atividade celular do sistema imunitário. Apresenta ainda propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e antivirais
- 7 Gengibre**
Possui propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e antioxidantes. Pode ser consumido como ingrediente em alguns pratos, sumos ou em forma de chá.
- 8 Chás e infusões**
Consuma chá verde, hibisco, gengibre, romã, cúrcuma e maçã com canela. Possuem componentes que auxiliam na melhoria do perfil metabólico, favorecendo o funcionamento do organismo, como um todo.
- 9 Canela**
É rica em mucilagem, cumarina e tanino, que lhe conferem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antibacterianas e antivirais.
- 10 Batata doce**
A nível nutricional, é das fontes vegetais mais ricas em vitamina A.
Cerca de 100g de batata-doce fornece quase a dose diária recomendada desta vitamina e quase metade das necessidades de vitamina E.
- 11 Açafrão (cúrcuma):**
Especiaria amarela amarga usada como anti-inflamatório. Aconselha-se a ingestão de 5g por dia (1 colher de chá), sendo que a sua absorção é melhorada na presença de pimenta preta.



workcare



E QUAIS OS ALIMENTOS A EVITAR?

Alimentos com excesso de açúcar (bolos, bolachas, refrigerantes, sumos, entre outros), bebidas alcoólicas, alimentos com gorduras de má qualidade como os fritos, alimentos com demasiados aditivos (adoçantes e conservantes), alimentos processados e cereais refinados estão fora da lista de alimentos que ajudam no reforço do sistema imunitário.



workcare



E SE A SUA ALIMENTAÇÃO NÃO É SUFICIENTEMENTE SAUDÁVEL PARA MANTER A EFICÁCIA DO SISTEMA IMUNITÁRIO?

Poderá neste caso, ter de recorrer a suplementos alimentares específicos que contenham:

- **Vitamina A:** vitamina antioxidante com potente ação anti-inflamatória.
- **Vitamina C:** estimula a produção de glóbulos brancos, que são as nossas células de defesa, aumentando a nossa capacidade de resistência a infeções.
- **Vitamina E:** antioxidante que retarda o envelhecimento das células e consequentemente de todo o organismo.
- **Vitamina D:** que provem essencialmente da exposição solar, promove a diminuição do risco de infeções respiratórias.
- **Ferro:** é graças ao ferro que se dá a produção de glóbulos brancos e de glóbulos vermelhos – necessários para transportar o oxigénio e os nutrientes através da corrente sanguínea.
- **Zinco:** mineral responsável pela regulação do sistema imunitário e importante na reparação e cicatrização dos tecidos.
- **Selénio:** mineral antioxidante que estimula o sistema imunitário e tem ação anti-inflamatória.
- **Probióticos:** impedem a proliferação de organismos maléficos no organismo.



Contactos

Morada Rua Latino Coelho, nº 13, 4º Andar, 1050-132 Lisboa
Email geral@workcare.pt | Telefone 21 4712976 | www.workcare.pt