

VIVA MELHOR

ALIMENTAÇÃO RICA EM VITAMINAS

AJUDA A FORTALECER A IMUNIDADE

◆ Da Redação ◆



Imagem: Magnific



Manter uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes contribui para o fortalecimento do sistema imunológico e para a prevenção de doenças. Segundo a nutricionista Luana Souza, do Hospital Dr. Ib Gatto Falcão, a alimentação diária deve incluir frutas, verduras, legumes, grãos e proteínas magras.

Entre os nutrientes importantes para o organismo e suas principais fontes alimentares, destacam-se:

Vitamina A: cenoura, abóbora, mamão e folhas verde-escuras. Contribui para a proteção da pele e das mucosas;

Vitamina D: peixes, ovos e laticínios. Também pode ser obtida por meio da exposição solar adequada;

Vitamina E: sementes, castanhas e óleos vegetais. Possui ação antioxidante;

Vitamina C: laranja, acerola e limão. Auxilia na produção de anticorpos;

Zinco: carnes, ovos, castanhas, sementes e leguminosas. Participa do funcionamento do sistema imunológico;

Selênio: castanha-do-pará, ovos, peixes e carnes. Ajuda a proteger as células contra danos.

Além da alimentação variada, algumas práticas são importantes para o bom funcionamento do organismo:

- manter uma hidratação adequada;
- consumir frutas, verduras e legumes diariamente;
- escolher proteínas magras;
- variar os alimentos durante a semana;
- evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados;
- manter hábitos saudáveis de forma contínua.

Não existe um alimento milagroso capaz de fortalecer a imunidade isoladamente. A proteção do organismo depende de escolhas saudáveis, variadas e equilibradas, mantidas diariamente. ●