ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE EM TEMPOS DE COVID-19

Cettro
CENTRO DE CÂNCER DE BRASÍLIA

REDE EINSTEIN
ONCOLOGIA
E HEMATOLOGIA

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA AUMENTAR A IMUNIDADE:

Embora saibamos que nenhum alimento em especial seja capaz de combater infecções, é fato que a alimentação saudável, como um todo, contribui para o bom funcionamento do nosso sistema imune. Confira, a seguir, as orientações dos especialistas para ajudar a tornar o seu sistema imunológico mais eficiente:

- Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada, aumentando o consumo e variedade de frutas, verduras e leguminosas;
- Aumente o consumo de fibras alimentares: arroz e pães integrais, aveia e outros farelos;
- Mantenha uma boa ingestão proteica;
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcar;
- Não faça dietas restritivas;
- Mantenha uma boa ingestão hídrica;
- Durma bem.

FATORES DECISIVOS PARA UMA BOA IMUNIDADE:

Uma mucosa intestinal íntegra diminuiu inflamações e fortalece o organismo. Alguns alimentos são capazes de melhorar e fortalecer a mucosa intestinal, como por exemplo o butirato, um ácido graxo essencial para nutrir o intestino grosso. As bactérias intestinais benéficas produzem butirato a partir da fermentação de fibras da alimentação, mas também podemos obter o butirato diretamente de alimentos, sendo a manteiga a principal.

> Sugestão:
> Consumir cerca de 3 xícaras de chá de vegetais e legumes no almoço e no jantar;
> Incluir 2 colheres de sopa de aveia ao dia.

NUTRIENTES RELEVANTES AO SISTEMA IMUNOLÓGICO:

VITAMINA D

A vitamina D desempenha um papel-chave na regulação do equilíbrio do sistema imunológico.
Sugestão: tenha uma exposição saudável ao sol, entre 10-15min ao dia, de preferência entre as 10-11h. Aumente a ingestão de peixes (principalmente atum, sardinha e salmão) e ovos (a gema é rica em vitamina D).

SELÊNIO

O selênio é um mineral essencial para defesa antioxidante.
Sugestão: castanha-do-pará e peixes são ótimas fontes de selênio. O consumo de 2 castanhas-do-pará ao dia já supre nossa necessidade diária de selênio.

NUTRIENTES RELEVANTES AO SISTEMA IMUNOLÓGICO:

VITAMINA C

A vitamina C é um antioxidante que deve ser obtido a partir da dieta.

Sugestão: consuma 3 porções de alguns desses alimentos diariamente – laranja, goiaba, limão, acerola, açaí, maracujá, kiwi, pimentão e folhas verdes escuras.

ZINCO

O zinco é importante para a produção hormonal e a imunidade.

Sugestão: consumir alimentos ricos em zinco – chocolate amargo (70-80% cacau), linhaça, gema de ovo, castanha de caju, amendoim e feijão.

NUTRIENTES RELEVANTES AO SISTEMA IMUNOLÓGICO:

ESPECIARIAS E PRODUTOS QUE MELHORAM A IMUNIDADE

Alho, cebola, aipo, coentro, gengibre, açafrão (cúrcuma), pimenta e própolis.

PRÓPOLIS VERDE

Estudos demonstraram benefícios ao organismo no combate e prevenção de doenças. Funciona melhor na prevenção do que como tratamento e, por isto, a recomendação é de uso diário, mesmo que você esteja saudável.
Sugestão de uso: a dosagem ideal seria em torno de 20-30 gotas em jejum, de acordo com orientação profissional.

NUTRIENTES RELEVANTES AO SISTEMA IMUNOLÓGICO:

FRUTAS E VEGETAIS ESCUROS

O consumo regular de frutas e vegetais pode ser benéfico para o funcionamento do sistema imunológico.

Uma maior ingestão de frutas e vegetais leva à redução dos mediadores pró-inflamatórios e a um perfil intensificado das células imunológicas.

Merecem destaque as frutas escuras (fortemente pigmentadas) e silvestres, como mirtilo, açaí, jaboticaba (com a casca), acerola, dentre outras, como o limão.

NUTRIENTES RELEVANTES AO SISTEMA IMUNOLÓGICO:

CÚRCUMA

A curcumina, o composto ativo da cúrcuma, possui propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a tratar a dor crônica e infecções. A curcumina e a cúrcuma também têm propriedades antibacterianas, antivirais e antifúngicas em humanos.

Sugestão: idealmente tomar na forma de extrato concentrado de curcumina, segundo instruções do produto. Na forma de chá, faça concentrado, coloque um pouco de pimenta preta e misture algum bom óleo, como óleo de coco ou manteiga, para melhor absorção do princípio ativo.

NUTRIENTES RELEVANTES AO SISTEMA IMUNOLÓGICO:

GENGIBRE

O gengibre ajuda a diminuir a inflamação, tratar agentes infecciosos e proteger contra agentes estressores ambientais, tais como fumaça e substâncias químicas.

Sugestão: chá bem concentrado de três a cinco vezes por dia, quando estiver debilitado. Você também pode mastigar a raiz, ou preparar sucos com o gengibre.

O importante é que esteja mais para o ardido.

DICAS DE SHOTS PARA AUXILIAR A IMUNIDADE:

SHOT DE CÚRCUMA:
suco de um limão + 1 colher de chá de cúrcuma + 1 pitada de pimenta do reino + 1 pitada de canela

SHOT DE GENGIBRE: suco de um limão + 1 colher de chá de gengibre em pó + 10 gotas de própolis

SHOT DE MEL: suco de ½ limão + 1 colher de sopa de mel + 1 colher de sopa de vinagre de maçã + 10 gotas de própolis

As informações, sugestões e recomendações deste material são uma síntese do que indicam os estudos científicos e estão aqui dispostas em caráter de informação e não de prescrição.
Nenhuma atitude drástica em relação à própria saúde deve ser tomada sem a consulta de um profissional especializado.

Elaborado pelas Nutricionistas:
Luciana Mariz Tavares Bianchi | CRN1-3940
Alici Natália de Sousa Freitas | CRN1-12936

Cettro
CENTRO DE CÂNCER DE BRASÍLIA

REDE EINSTEIN
ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA