

Alimentos que melhoram a imunidade

Dra Ana Paula Rocha



Nosso sistema imunológico funciona para nos proteger todos os dias, e nem mesmo percebemos. Mas quando o desempenho do nosso sistema imunológico está comprometido, é quando enfrentamos a doença.

A imunidade é a capacidade do nosso corpo de nos defender de infecções, sejam bacterianas, fúngicas ou virais e também reduzir processos inflamatórios que possam estar acontecendo. Por isso, é de extrema importância que o nosso organismo esteja sempre com um aporte imunológico elevado. E, para que isso aconteça, é necessário que nosso cardápio seja sempre rico em vitaminas e nutrientes.

Os alimentos que aumentam a imunidade são principalmente as frutas e os vegetais, mas também as sementes, os peixes, os temperos naturais, pois são ricos em nutrientes que ajudam na formação das células do sistema imune.



Alimentos com excelentes propriedades que podem ser indicados para aumentar o funcionamento do sistema imune:

1-SPIRULINA

É uma cianobactéria, também chamada de "alga-azul", considerado um SUPERFOOD, isso porque o seu perfil de nutrientes e fitonutrientes são muito potentes, possui ação anti-inflamatória e antioxidantes que fortalece a imunidade.

Como consumir: em formato de pó e em cápsulas, pode ser adicionado em Shakes, shots, sucos...





Smoothie Immune

1/2 avocado;
1 colher de sobremesa de spirulina;
150ml de leite de coco ou outro leite vegetal;
1 colher de sopa de coco cream;
1/3 de banana
1 scoop de proteína sabor baunilha
Pedras de gelo

Modo preparo: Misture tudo e bata no liquidificador e beba em seguida.



Smoothie anti-inflamatório

– 50 ml de água
– 1/2 limão espremido
– 1 colher (de café) de gengibre ralado
– 1 colher (de chá) de spirulina

Modo preparo: Misture todos os ingredientes e beba em seguida

2-Cúrcuma

A cúrcuma (*Curcuma longa*) é uma planta da família Zingiberaceae, mesma família do gengibre. Originária da Índia, possui propriedades anti-inflamatórias, ajuda na cicatrização da pele e favorece o sistema imune.

Como consumir: em cápsulas, temperos (em frango, peixe, salada), receitas doces, shot...





Golden Milk Caseiro

100g de leite de coco em pó
1 colher de sopa de cúrcuma
1 colher de sopa de gengibre em pó
1 colher de sopa de canela em pó
1 colher de sobremesa de pimenta caiena
1 colher de sobremesa de cardamomo em pó
Misture tudo e armazene em um pote.
Ferva uma xícara de água e adicione uma colher de sopa da mistura.



Chá de cúrcuma com limão e especiarias

Ingredientes:

500 ml de água

3 colheres de chá rasas de cúrcuma fresca

Para servir:

Suco de 1 limão

Rodelas de limão

Especiarias: Gengibre ralado, canela em pau, cravo, cardamomo.

Modo de Preparo: Prepare o chá, quando a água estiver fervendo, adicione a cúrcuma e as especiarias e deixe ferver por 10 minutos. Coloque o suco de limão em uma xícara e despeje chá quente em cima.

Adicione as rodelas de limão e consuma enquanto está quente.

3-Gengibre

É um vegetal nativo da Ásia, usada tanto na culinária quanto na medicina. A planta assume múltiplos benefícios terapêuticos: tem ação bactericida, termogênico, desintoxicante e ainda melhora o desempenho do sistema digestivo, respiratório e circulatório.

O gengibre apresenta uma substância chamada gingerol, dotada de propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antimicrobianas que protegem o nosso organismo.

Como consumir: Temperos, chás e cápsulas, em vitaminas, saladas, água saborizadas...





Gelo de gengibre com abacaxi

Ingredientes

Gengibre ralado: 2 colheres (sopa);

Abacaxi: 1/2 unidade;

Água: 2 copos.

Modo de preparo: Bata os ingredientes no liquidificador, na potência máxima;

1. Distribua depois em forminhas de gelo;
2. Leve ao congelador por algumas horas;
3. Gele bebidas com esse gelo e terá os benefícios do gengibre em sua totalidade.
4. No verão, pode consumir gengibre nessa forma também como picolé para refrescar e não precisa adicionar açúcar. Se quiser, pode acrescentar cinco folhinhas de hortelã



Mix de Folhas verdes com Gengibre e Aceto Balsâmico

Ingredientes

Folhas diversas

5 unidades de Tomate cereja

Gengibre fresco em fatias finas

Aceto balsâmico a gosto

1 colher de sopa de Azeite extra virgem

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo: Pique os tomatinhos ao meio e fatie o gengibre, o mais fino que você conseguir, distribua por cima do mix de folhas. Regue com azeite e aceto balsâmico a gosto e os temperos a gosto.

4-Própolis

O própolis é mistura de pólen, cera e resinas vegetais que as abelhas coletam por meio das enzimas salivares. Muitas vezes usado na forma de extrato, ele atua como antibiótico natural, tem nutrientes que ajudam a melhorar a imunidade do organismo, antioxidantes e função antifúngica.

A composição do própolis varia de acordo com a área geográfica e os diferentes tipos de plantas das quais é recolhido, o que determina a cor da resina e as suas propriedades. O própolis verde, por exemplo, é rico em éster fenetílico do ácido cafeico, com potente ação anticancerígena. O própolis vermelho é rico em diversas isoflavonas, com ação anticancerígena e bactericida.

Como consumir: em shots, sucos, chás, cápsulas.





Shot Imune

1 Limão

50ml de água morna

15 gotas de Própolis alcóolico verde

1 colher de chá de Cúrcuma

1 pitada de pimenta preta

1 colher de chá de Glutamina (opcional)



Chá de maracujá com própolis

Ingredientes:

1 colher de chá de folhas secas ou trituradas de maracujá ou 2 colheres de chá de folhas frescas;

Modo de preparo: Numa xícara de chá colocar as folhas secas, trituradas ou frescas do maracujá e adicionar 160 ml de água fervente. Tapar, deixar repousar durante 10 minutos e coar. Adicione 15 gotas de propolis antes de beber.

5-Quinoa

A quinoa é uma espécie de planta nativa da região andina do Peru, Bolívia, Equador e Colômbia. Os três tipos de quinoa mais conhecidos: vermelha, preta e branca.

É um alimento super completo, rico em proteínas, fibras, cálcio, ferro, vitaminas do complexo B e que contém dois flavonoides (quercetina e kaempferol) que possuem efeito anti-inflamatório e antivirais.

Como consumir: em grãos: receitas salgadas (tabule, saladas) ou doces (mingau, com frutas).





Tartar de legumes e abacate com tabule de quinoa e mini rúcula

Ingredientes:

Para o Tabule de Quinoa:

1 xícara (chá) de quinoa cozida em água e sal

2 colheres (sopa) de salsa picada meia colher (sopa) de suco de limão-siciliano meia colher (sopa) de azeite

1 pitada de pimenta-do-reino

Salsinha, Orégano, Cebolinha

Para o Tartar de Legumes:

1/2 tomate sem sementes picado em cubos pequenos

1/2 pepino japonês picado em cubos pequenos

4 colheres (sopa) de abacate picado em cubos pequenos

2 colheres (sopa) de cebola roxa picada em cubos pequenos

Salsinha, Orégano, Cebolinha

Montagem:

1 maço de minirúcula

Modo de preparo:

Tabule de Quinoa:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Reserve.

Tartar de Legumes:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Reserve.

Montagem:

Divida o tabule e o tartar em 4 porções. Monte em pratos de servir, com a ajuda de um aro (7 cm de diâmetro), colocando o tabule e depois o tartar. Sirva com mini-rúculas.



Tabule de Quinoa com Frutas

Ingredientes:

2 xícaras de chá de quinoa cozida e fria

1/2 manga

1 kiwi

4 morangos

1 xícara de chá de hortelã

1 limão (só o suco)

Modo de preparo:

Corte as frutas em cubos pequenos, pique as hortelãs de forma grossa e reserve. Misture a quinoa já cozida (obedeça as instruções da embalagem) com a hortelã picada e com as frutas. Leve para a geladeira. Na hora de servir, tempere com o suco de limão.

6-Frutas Vermelhas

É um conjunto de frutas de cor vermelha e arroxeadas, que possuem um componente em comum: os antioxidantes, que possuem benefícios capazes de proteger as células saudáveis do corpo contra os danos causados pelos radicais livres.

Também possuem baixo teor calórico e muitas vitaminas. Aumentam o sistema imunológico e retardam o envelhecimento por estimular a produção de colágeno.

O nome frutas vermelhas engloba um conjunto de frutas de cor vermelha e arroxeadas que são: O morango, o mirtilo, a acerola, a framboesa, a amora, a pitaya rosa e muitas outras são frutas que se enquadram nessa categoria.

Como consumir: in natura ou em receitas, smoothie...





Smoothie rosa

Ingredientes:

50g de frutas vermelhas

50g de pitaya rosa

180ml de água de coco

1 scoop de whey de baunilha

Pedras de gelo

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Vinagrete de amora

Ingredientes:

300 gramas de Amoras frescas ou congeladas

20 ml de vinagre de vinho branco

60 ml de óleo de coo sem sabor

Sal a gosto

4 grãos de pimenta branca

Modo de Fazer: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bate até conseguir uma textura homogênea. Sirva acompanhando saladas de folhas.

7-Caldo de Ossos

Ele apoia a função imunológica, principalmente pela saúde intestinal, por ser rico em colágeno e os aminoácidos (prolina, glutamina e arginina).

E sabemos que a saúde intestinal desempenha um papel importante na função imunológica, portanto, consumir caldo de osso funciona como um excelente alimento para estimular o sistema imunológico.





Caldo de ossos

Ingredientes:

1 kg de ossos (com tutano), pode ser de frango, vaca, porco ou peixe .

Temperos: sal, cebola, alho, cúrcuma, pimenta preta, manjerona, orégano, coentro....

3 colheres sopa de vinagre de maçã

2/3 da panela com água (panela sempre cheia, respeitando o limite de segurança)

Modo de Preparo:

Cozinhe por 3h para bovinos ou 2h para frango na panela de pressão.

Pare na metade do tempo para completar com água se a sua panela de pressão for pequena (3 ou 4 litros) ou siga direto até o fim se a panela for grande (6 ou 7 litros).

Coe e sirva. Você pode utilizar 1/2 xícara ao dia ou também pode congelar em forminhas de gelo e adicionar em preparações.

8-Chá verde

O chá verde contém propriedades antioxidantes e imunomoduladoras. Ele funciona como um agente antifúngico e antivírus e pode ser útil para pacientes imunocomprometidos.

Como consumir: chá, em pó, em cápsulas...



Matcha-Latte



Ingredientes:

200ml de leite de castanha de caju ou coco

1 colher de chá de Matcha

1/2 colher de café de gengibre em pó

1 colher de café de canela em pó

1 colher de café de cardamomo em pó

1 colher de café de cravo em pó

1 colher de chá de mel/ ou adoçante natural.

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador ou com um fouet. Transfira para uma panela em fogo baixo e aqueça. Sirva imediatamente.

Chá Verde com Gengibre e Hortelã



Ingredientes

500ml de chá verde

1/2 limão espremido

2cm Gengibre

Folhas de hortelã à vontade

100ml de água

Modo de Preparo: Prepare o chá e deixe esfriar. Bata no liquidificador o chá com os outros ingredientes e consuma em seguida.

9-Alimentos com vitamina C

Alimentos com vitamina C, como frutas cítricas e pimentões vermelhos, melhoram a saúde do seu sistema imunológico, fornecendo propriedades antiinflamatórias e antioxidantes.

Estudos mostram que ingerir vitamina C suficiente na dieta pode ajudar a reduzir os sintomas de infecções respiratórias.

Os melhores alimentos com vitamina C a serem adicionados para um sistema imunológico forte incluem:

- frutas cítricas, incluindo laranja, limão e toranja
- groselha preta
- goiaba
- pimentão verde e vermelho
- abacaxi
- manga
- salsa





Smoothie de Frutas Amarelas

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de polpa fresca de maracujá
- ¼ manga picada congelada
- 1 fatia de abacaxi congelado
- 200ml de água de coco ou água gelada
- Raspas de gengibre (opcional)

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador e tome gelado!

Salada de folhas verdes com laranja

Ingredientes:

- Folhas de alface lisa
- Folhas de rúcula ou agrião a gosto
- ½ xícara (chá) de queijo de búfala
- 1 laranja separada em gomos sem a película branca
- ½ xícara (chá) de amêndoas cortadas em lascas

Molho:

- 1 colher (sopa) de vinagre
- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- 1 colher (sobremesa) de coco aminos (substituto do Shoyu)
- Sal a gosto



Modo de preparo: Em uma saladeira, coloque as folhas verdes. Distribua o queijo, a laranja, as amêndoas e o molho.

10-Alimentos com beta-caroteno

O beta-caroteno tem uma poderosa atividade antioxidante, o que permite ajudar a reduzir a inflamação e combater o estresse oxidativo.

As fontes mais ricas de beta-caroteno são frutas e vegetais amarelos, laranja e vermelhos e verduras folhosas. Adicionar os seguintes alimentos à sua dieta pode ajudar a promover um sistema imunológico forte:

- suco de cenoura
- abóbora
- batata doce
- pimentões vermelhos
- Damasco
- couve
- espinafre
- couve





Suco de cenoura com couve

2 folhas de couve
1 cenoura pequena 2 laranjas 100ml
de água

Modo de preparo: Bata no
liquidificador todos os ingredientes e
consuma em seguida.



Hummus de cenoura

Ingredientes

400 grama(s) de grão-de-bico
sal a gosto
3 unidade(s) cenouras médias
1 dente(s) de alho
suco de um limão-siciliano
1 colher(es) de sobremesa de tahine
azeite de oliva a gosto
páprica a gosto

Modo de preparo: Cozinhe o grão-de-bico em água temperada com sal. Reserve o grão-de-bico e a água do cozimento. Cozinhe as cenouras descascadas e picadas em água com sal. Em liquidificador ou mixer, triture o grão-de-bico com as cenouras, o dente de alho descascado, o suco de limão, o tahine e o azeite. Se estiver grosso, use água do cozimento do grão-de-bico para obter uma textura mais lisa. Acerte o sal e sirva com um fio de azeite e páprica.

O nosso sistema imunológico necessita de nutrientes para funcionar adequadamente e uma dieta adequada e colorida é uma das melhores coisas que você pode fazer por sua saúde.

Se você ainda não se alimenta de forma equilibrada, comece prestando atenção aos alimentos que consome, para auxiliar no fortalecimento do seu sistema imunológico. É importante ter consciência que o sistema imune é dependente de outros fatores como:

- Sono
- Hidratação
- Controle do estresse
- Prática de atividade física regular.

Receitinhas simples como essas, podem ser adicionadas em vários momentos durante o seu dia, e além de oferecerem um aporte incrível de nutrientes também são deliciosas.

Experimente só e veja como elas podem ajudar no fortalecimento do seu sistema imunológico.

Por:



Dra Ana Paula Rocha
Médica CRM 180.260



Marinela Freitas
Nutricionista CRN 56.600





inCÓrpora



16 99634-4656



Av. Braz Olaia Acosta, 1900
Ribeirão Preto/SP

"Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde. Este produto não garante a obtenção de resultados. Qualquer referência ao desempenho de uma estratégia não deve ser interpretada como uma garantia de resultados."