



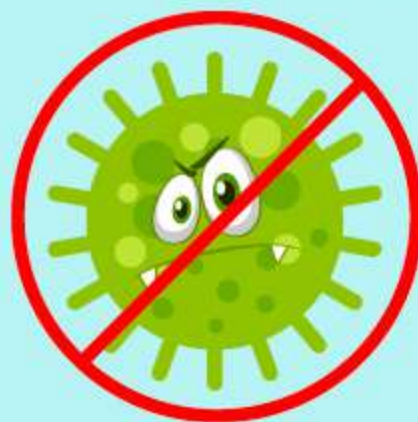
Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

Alimentos para aumentar a **imunidade** de forma natural



Hospital
Santa Maria
de Suzano



PARTE 1



Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

FRUTAS CÍTRICAS



Frutas cítricas, como laranja, acerola, kiwi, abacaxi, limão e Tangerina são ricos em vitamina C, antioxidante que aumentam a resistência do organismo.



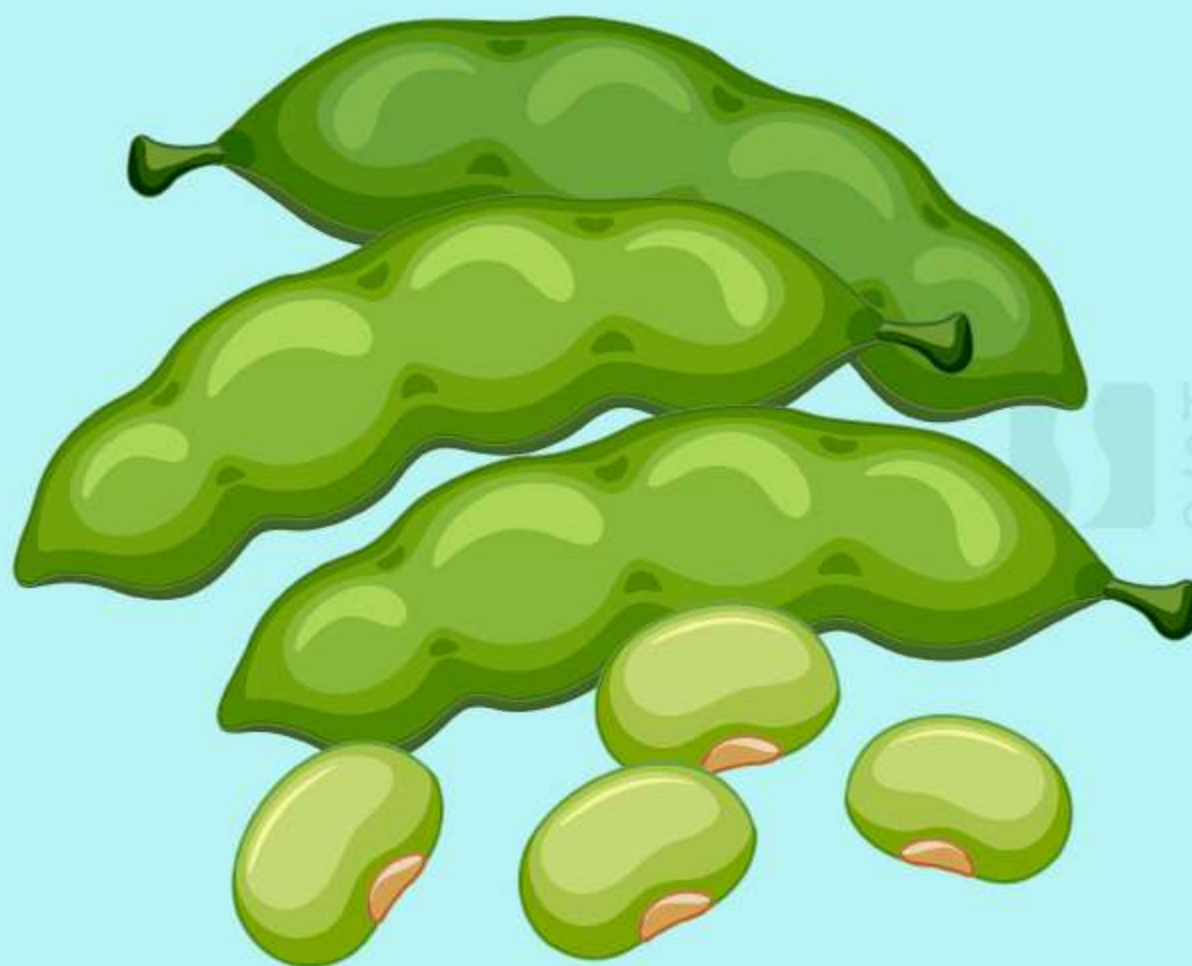
VEGETAIS VERDES ESCUROS



Alimentos como brócolis, couve, espinafre são ricos em ácido fólico. O nutriente auxilia na formação de glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do organismo.



ALIMENTOS RICOS EM ZINCO



Hospital
Santa Maria
de Suzano

Carne, cereais integrais, castanhas, sementes e leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico), são ricos em zinco, nutriente que combate resfriados, gripes e outras doenças do sistema imunológico

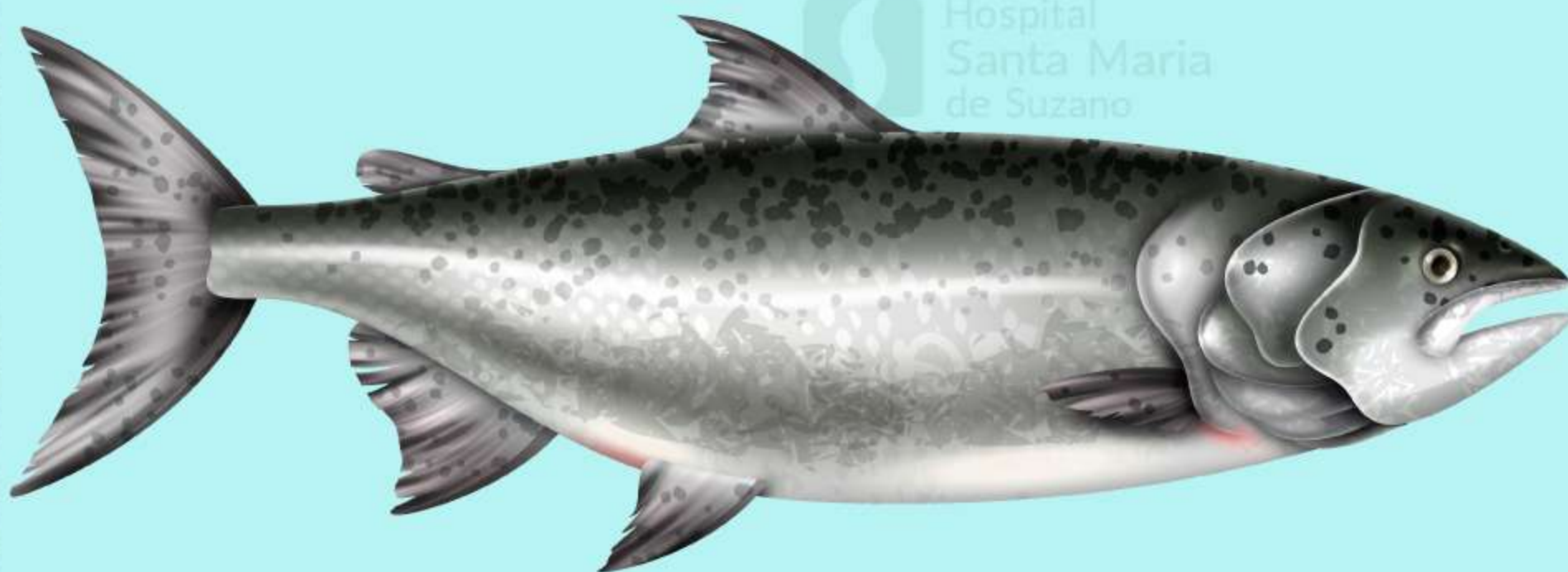
Hospital
Santa Maria
de Suzano



Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

ALIMENTOS FONTE DE ÔMEGA-3



O ômega 3 presente no azeite e no salmão, auxilia as artérias a permanecerem longe de inflamações, ajudando a imunidade do corpo.



PRÓPOLIS



O própolis contém proteínas e compostos com capacidade de alterar e regular o sistema imunológico, além dos benefícios de ser antibacteriano e antiviral.



OLEAGINOSAS



Fonte: www.minhavidacom.br

Além de zinco, as nozes, castanhas, amêndoas e óleos vegetais (de girassol, gérmen de trigo, milho e canola) são ricos em vitamina E. Ela é benéfica, principalmente para os idosos, agindo no combate à diminuição da atividade imunológica por conta da idade.