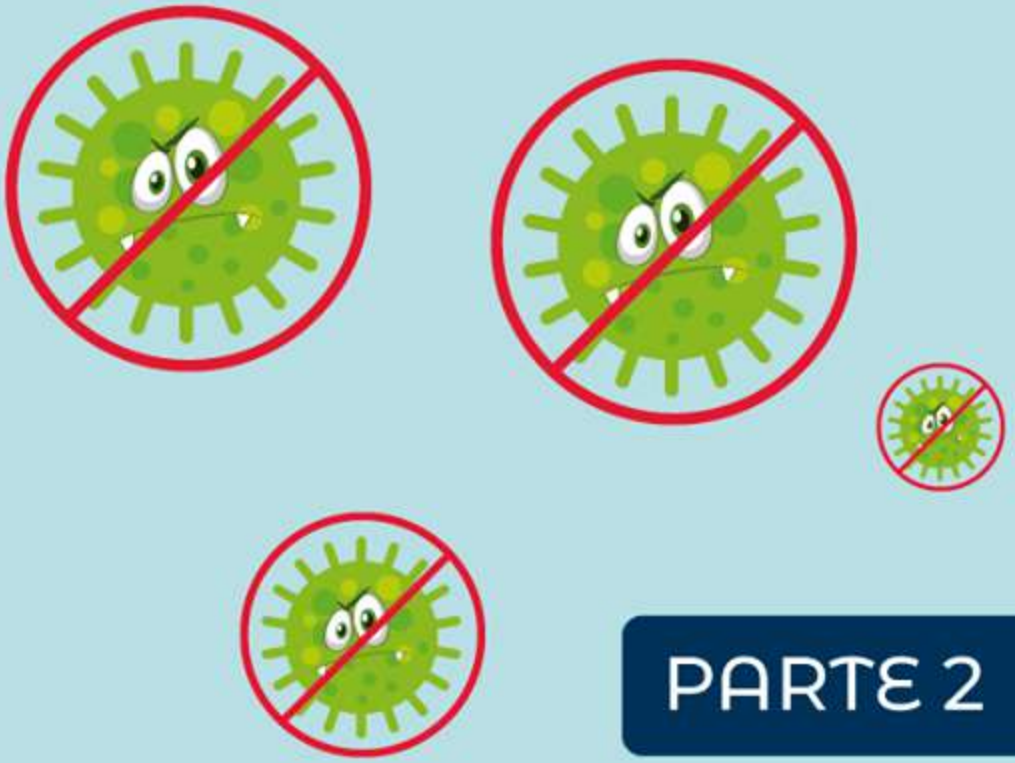
Hospital Santa Maria de Suzano

COVID-19

Alimentos que contribuem com o sistema imunológico de forma natural



PARTE 2

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

TOMATE

Fonte: www.minhavida.com.br

Rico em licopeno, o tomate é forte aliado do sistema imunológico para combater doenças cardiovasculares, removendo radicais livres do organismo.

Hospital
Santa Maria
de Suzano

COVID-19

GENGIBRE

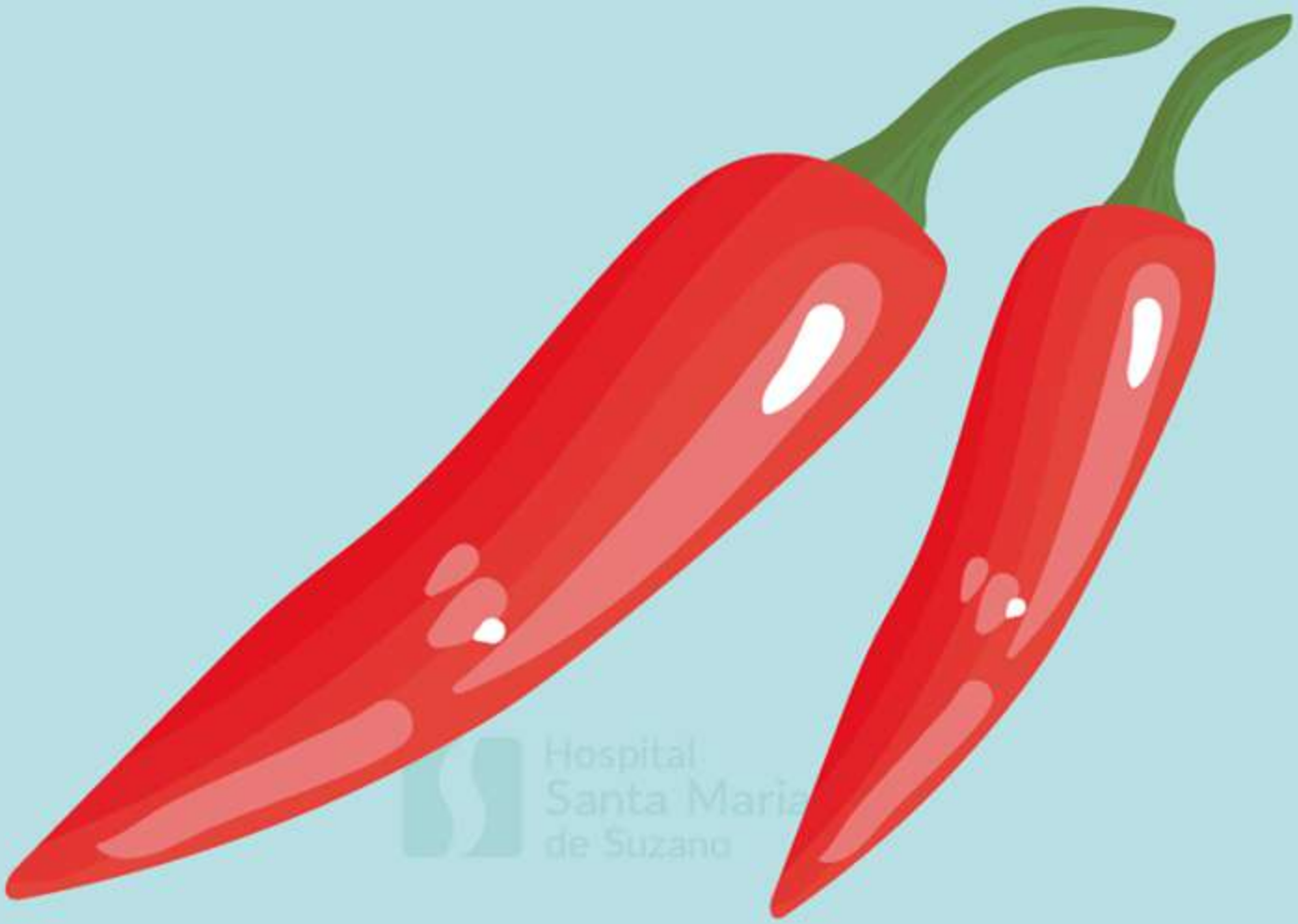
Fonte: www.minhavida.com.br

Rico em vitaminas C, B6 e com ação bactericida, o gengibre vai além de ajudar a tratar inflamações da garganta e auxilia nas defesas do organismo.

Hospital Santa Maria de Suzano

COVID-19

PIMENTA



Fonte: www.minhavida.com.br

A pimenta é fonte de betacaroneto, substância que se transforma em vitamina A, nutriente que protege o organismo de infecções.

Hospital Santa Maria de Suzano

COVID-19

ALHO

Fonte: www.minhavida.com.br

O alho reduz e ajuda a diluir o muco nos pulmões, sendo eficaz contra tosse persistente e bronquite. Por ser rico em vitamina A, C e E, alho é um forte aliado para reforçar o sistema imunológico.

Hospital Santa Maria de Suzano

COVID-19

CEBOLA

Fonte: www.minhavida.com.br

A cebola contribui com o sistema imunológico pois é rica em substâncias anti-inflamatórias, antivirais, antiparasitárias, antibacterianas e antifúngicas, como a alicina, que ainda reduz o risco de alguns tipos de câncer.

Hospital Santa Maria de Suzano

COVID-19

IOGURTE

Fonte: www.minhavida.com.br

O consumo regular de iogurte ajuda a recompor as bactérias benéficas da flora intestinal - chamadas probióticos. Elas são verdadeiros soldados lutando para expulsar do organismo as bactérias "ruins". Esses microrganismos contribuem para aumentar a imunidade.