

VITAMINAS E MINERAIS

ALIMENTOS PODEROSOS PARA A SUA SAÚDE

O sistema imunológico é responsável pela defesa do nosso organismo, contra diversas ameaças, inclusive do coronavírus. Diversos estudos sugerem que o consumo de alimentos com alto teor de vitaminas e minerais contribui para o bom funcionamento do nosso corpo. Veja quais são os alimentos poderosos que ajudam a combater infecções e a fortalecer a sua saúde!



Vitamina A: leite, queijos, manteiga, gema do ovo, peixes gordurosos, frutas e vegetais amarelos/alaranjados.



Vitaminas do Complexo B: grãos, como aveia, centeio e arroz integral, leguminosas, carne bovina, peixe, fígado e verduras verde-escuras.



Vitamina C: frutas cítricas, tomate, pimentão e verduras verde-escuras.



Vitamina D: carne bovina, atum, salmão, sardinha, óleo de fígado de bacalhau, manteiga, nata e gema de ovo.



Vitamina E: vegetais oleosos (milho e azeitonas), castanhas, sementes, fígado, gema de ovo, salmão e abacate.



Vitamina K: couve, couve-de-bruxelas, brócolis, sala, espinafre, couve-flor, acelga, alface, cenoura, aspargo, pepino, ovo, farelo de trigo, soja e óleo de canola.



Ferro: pode ser encontrado em carne bovina, vegetais escuros, leguminosas como feijão e frutos do mar.



Magnésio: abacate, beterraba, arroz integral e sementes.



Cálcio: leite, queijos, iogurte, peixes e verduras verde-escuras.



Zinco: ostras, camarão, carne de vaca, de frango e de peixe, fígado, gérmen de trigo, grãos integrais, castanhas, cereais, legumes e tubérculos.



Selênio: nozes, especialmente a castanha-do-pará.

Você quer saber mais sobre o assunto? Acesse a nossa revista LEVE e leia a reportagem **Coma Comida:** o consumo de alimentos ricos em sal, açúcar e gordura tem tornado a população brasileira cada vez mais doente; a solução passa longe dos regimes milagrosos e está mais próxima à dieta dos nossos avós.

Referências: BRASIL. Guia Alimentar da População Brasileira. 2 ed. 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. International Society For Immunonutrition. ISIN Position Statement on Nutrition, Immunity and COVID-19. 2020. Disponível em: <<file:///C:/Users/saras/Downloads/isinComunicadoCovid19.pdf>>. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. Água, hidratação e Saúde. 2018. Disponível em: <http://sban.cloudpainel.com.br/source/Agua-HidrataAAo-e-SaAde_Nestle_.pdf>.GRANDE, Fernanda. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA-USP): atualização e inclusão de dados de vitaminas.