

# PLANTANDO ALIMENTOS, COLHENDO SAÚDE

*CARTILHA DE ORIENTAÇÕES*

## TOP 10 ALIMENTOS FAVORÁVEIS A IMUNIDADE

Nós da coordenação de Saúde da SEAGRO, trouxemos um informativo bem esclarecedor sobre imunidade já que, nos encontramos em plena pandemia mundial. Na cartilha, você encontrará ricas informações que, à partir de sua produção familiar rural, encontrará soluções bem práticas para melhorar e aumentar sua imunidade corporal contra agentes que diminuem a resistência do organismo. Leia com atenção e verá como você pode plantar colhendo saúde!

# SE LIGA!

### 1. ÁCIDO ALFA-LIPÓICO

O Ácido Alfa-Lipóico é um ácido graxo de cadeia curta, encontrado nas mitocôndrias, sintetizado no fígado e é obtido na dieta pelas carnes de animais como fígado e coração e de certas plantas, como brócolis, tomate, espinafre, couve de Bruxelas, e farelo de arroz. De acordo com a conclusão dos cientistas pesquisadores da Universidade Agrícola da China, os resultados sugerem que ele alivia o estresse oxidativo, as alterações imunológicas induzidas e modula a resposta inflamatória.



## 2. VITAMINA B5 - [ÁCIDO PANTOTÊNICO]

Vitamina B5 é encontrada em alimentos como gema de ovos, leveduras, fígado, brócolis, repolho, cogumelos, abacate, tomate e carne bovina. O nutriente atua para a produção de glóbulos vermelhos, os transportadores de oxigênio no nosso organismo.



## 3. BETA-GLUCANA

É uma substância encontrada principalmente nos cogumelos. As propriedades imunoestimulantes dos cogumelos já são conhecidas milenarmente nos países asiáticos e isso se dá graças à ação da betaglucana. A substância aumenta a nossa defesa imunológica e ativa os macrófagos, os defensores naturais do nosso organismo. Considerado um prebiótico (o alimento preferido das bactérias boas da nossa microbiota intestinal) ele estimula a absorção de nutrientes e é um potencial agente para o apoio no tratamento de doenças crônicas.



## 4. ECHINACEA

A equinácea é uma planta medicinal usada há anos. Também conhecida como flor-de-cone, púrpura e rudbéquia, é muito aplicada como remédio caseiro no tratamento de gripes e resfriados. Ela reduz a duração de infecções do trato respiratório e ativa o sistema imune inato, um tipo de imunidade que já está presente desde o início da nossa vida. Em princípio, suas propriedades essenciais são anti-inflamatórias, antioxidantes, e desintoxicantes. Estima-se que essa planta possa tratar basicamente qualquer infecção. Da mesma maneira, pode ser usada para tratar queimaduras, mordidas e lesões superficiais diversas, como pequenos cortes e machucados. Assim como é usada para curar infecções, ela pode preveni-las, visto que age de forma que a imunidade é fortalecida, pois o sistema imunológico é estimulado com seu consumo. Mais comumente, é consumida em forma de chá que fornece todos esses benefícios e mais.

## 5. FERRO

Pesquisa da Universidade de Harvard publicada em 2010 apresentou que tanto a deficiência quanto o excesso de ferro podem influenciar no funcionamento do nosso sistema imunológico. Todo mundo já ouviu alguém dizer que você precisa consumir feijão para receber ferro no organismo. Mas o ferro não está presente apenas no feijão (que também é rico em carboidratos). Preparamos uma lista com alimentos ricos neste mineral:

- Ovo de galinha (prefira orgânico e caipira);
- Fígado (de vaca e de galinha);
- Atum selvagem;
- Cordeiro;
- Espinafre;
- Tofu;
- Semente de girassol;
- Semente de abóbora;
- Brócolis;
- Acelga;



## 6. GENGIBRE

Esta raiz, já bastante utilizada para reduzir sintomas de processos gripais, é rica em vitaminas, minerais e aminoácidos. É imunestimulante, antiviral e estimula a atividade fagocitária, um processo em que o nosso corpo elimina patógenos e células mortas. Patógenos são organismos que são capazes de causar doença em um hospedeiro. Algumas bactérias, por exemplo, podem causar doenças em seres humanos, sendo essas, portanto, um patógeno. Inclua o gengibre na sua alimentação e na forma de chá e aumente a imunidade de seu corpo.

## 7.MAGNÉSIO

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o Brasil está entre as nações com mais carência de magnésio. O magnésio é o maestro de todos os minerais. É ele que rege a orquestra o nosso organismo para que fique tudo bem.... O magnésio é responsável por mais de 300 reações bioquímicas no corpo. Seria impossível dizer que a sua imunidade e respiração não são dependentes deste mineral. O coração, por exemplo, é um músculo extremamente dependente dessa substância. E, no momento que pacientes com corações fragilizados estão no alvo do coronavírus, é urgente que você entenda a importância desse mineral. A falta de magnésio é porta de entrada para as doenças cardíacas, hipertensão e também diabetes, todas elas, fatores de risco para infecções virais, incluindo o coronavírus. No momento de crise, não restam dúvidas de que, aumentando o aporte desse maestro no seu organismo em conjunto com outras substâncias protetoras, que você pode sim reduzir os riscos de exposição aos sintomas devastadores da COVID-19. Se você ainda não tinha dado início ao seu autocuidado, que tal começar agora? Para ampliar a sua ingestão de magnésio, inclua na sua lista de compras:

- amêndoas;
- sementes de abóbora;
- abacate; e
- vegetais de folhas verdes.



## 8. Vitamina B9 (Metilfolato)

A vitamina B9 é essencial para extrair a energia dos alimentos. No tratamento de câncer, o folato é essencial porque funciona como um marcador das células tumorais. Quando estas células querem escapar da vigilância do nosso sistema imune, o folato atua para “delatar” essas células a fim de que elas sejam combatidas. Na alimentação, vitamina B9 está presente em legumes e folhas verdes orgânicas, como aspargos, brócolis e espinafre.

## 9. ÓLEO DE ORÉGANO

O óleo essencial de orégano tem sido utilizado como matéria prima de medicamentos e outros produtos de saúde. É um excelente apoio para a sua saúde em geral, porque tem efeitos antifúngicos, antibacterianos e antivirais. Estudos com pacientes com infecção do trato respiratório superior utilizando o óleo essencial de orégano em conjunto com outros óleos essenciais demonstrou efeito positivo na redução de sintomas como dor de garganta, rouquidão ou tosse após 20 minutos de uso. Aposte no orégano como tempero.



## 10. SELÊNIO

O selênio é um mineral essencial. Isso significa que o nosso corpo não é capaz de produzi-lo, então devemos obtê-lo por meio da alimentação. Os alimentos ricos em Selênio são principalmente castanha-do-pará, trigo, arroz, gema de ovo, sementes de girassol e frango. O selênio é um mineral presente no solo e, por isso, a sua quantidade nos alimentos varia de acordo com a riqueza do solo nesse mineral.

As vitaminas são substâncias que possuem importante papel no nosso organismo, elas são responsáveis por manter o funcionamento normal do metabolismo e um funcionamento adequado do nosso corpo. Cada vitamina tem seu papel, mas nem todas elas conseguimos produzir. Para isso, é necessário que as vitaminas façam parte da nossa dieta alimentar. Só que quando o assunto é imunidade, a disputa é tipo braço de ferro, se o seu sistema estiver mais fraco, automaticamente, o vírus do outro lado fica mais forte. Já dá para projetar quem sairá vencedor, não é?

Não se esqueça, a principal fonte de vitaminas vem da terra! O cultivo de nossos vegetais, frutas e verduras são fonte de saúde!



Elaborado pela Coordenação de Saúde SEAGRO  
Maria Elise Oliveira  
Patrícia Cappellini  
Tâmara Camargo

