

IMUNIDADE SMART

A INFLUÊNCIA DA
ALIMENTAÇÃO
NA DEFESA DO
ORGANISMO:
**como recuperar,
manter e fortalecer
a sua saúde.**



**Aprenda
ainda**

8

receitas para
turbinar a sua
imunidade e
muito mais!



8 Receitas para turbinar a imunidade

11.

O Sistema Imunológico

04.

Alimentação, Imunidade e superalimentos

06.

#DicasDaNutri

08.

Verdadeiro ou falso?

10.

Pra que serve o sistema imunológico?

Ele tem a **função de nos proteger contra seres estranhos** que vivem ao nosso redor e que cruzam nosso caminho no dia a dia, podendo invadir o nosso corpo. É o caso de **vírus, bactérias, fungos ou protozoários**, e até mesmo de **substâncias tóxicas** como fumaça, poeira e veneno, por exemplo.

Quando o organismo identifica um ser potencialmente nocivo à saúde, ele convoca um **exército composto pelas nossas células, tecidos e órgãos para combater o inimigo**. Como em qualquer batalha, é muito importante que todos os soldados estejam bem nutridos - **só assim, eles terão energia suficiente para funcionar da melhor forma possível e conter os invasores**.

É por isso que os alimentos que consumimos são tão importantes para a nossa imunidade. É justamente **as glicoses, os aminoácidos, os ácidos graxos, as vitaminas e os minerais** vindos do que colocamos no prato que vão alimentar essa tropa.

Neste e-book - *desenvolvido pela equipe de nutricionistas do aplicativo Smart Nutri* -, você vai entender como a **alimentação saudável** e a escolha correta de ingredientes são fundamentais para reforçar as defesas do seu organismo.

E não pense que o tema é só para quem fica doente com frequência, viu? Cansaço excessivo, queda de cabelo, unhas fracas, infecções repetitivas, alergias e resfriados persistentes também são sinais de que você precisa reforçar sua defesa.

Vamos à luta?

O SISTEMA IMUNOLÓGICO

O **sistema imunológico natural** é a primeira linha de defesa do organismo e nos acompanha desde o nosso nascimento.

Ele trabalha como sentinelas superatentas que cuidam de pontos estratégicos do nosso corpo. Graças a

isso, mesmo quando não há a presença de inimigos, já temos barreiras que formam uma verdadeira fortaleza protetora.

Principais componentes da imunidade inata

Barreiras físicas e mecânicas	São barreiras próprias do nosso corpo que retardam ou até impedem a entrada de moléculas e agentes infecciosos. É o caso da pele, das cutículas, dos cílios e das mucosas nasais.
Barreiras fisiológicas	Já escutou que um shot de limão pela manhã pode reforçar a imunidade? Não é que ele faça milagres sozinho, mas sua acidez ajuda a estimular os movimentos do intestino - órgão que mais trabalha em nossa defesa - e eliminar substâncias tóxicas, além de auxiliar o fígado na produção de bile, ácido importante para a digestão.
Barreiras celulares	Neste caso, são as células que ingerem e eliminam partículas e microrganismos estranhos, como vírus e bactérias.
Barreiras inflamatória	Com certeza você já tirou a casquinha de algum machucado que cicatrizava, certo? E você sabia que essa casquinha é um sinal de que seu organismo está reagindo e combatendo infecções externas? É assim que ele convoca batalhões de células especializadas para conter os danos nas regiões atacadas.



Acompanhe os conteúdos semanais em **nosso portal**:

ACESSE AQUI





Já o **sistema imunológico adquirido ou adaptativo** se desenvolve e se fortalece ao longo da vida, à medida que entramos em contato com agentes infecciosos. É ele que produz os famosos **anticorpos**, que nada mais são do que uma resposta natural do organismo

dentro do sangue e das secreções da mucosa.

Esse contra-ataque pode ser mediado pelos **linfócitos B**, que lutam contra microrganismos extracelulares e suas toxinas, ou pelos **linfócitos T**, que combatem

vírus e bactérias que invadem nossas células saudáveis e se multiplicam dentro delas. **É o caso do novo coronavírus (COVID-19), que se aloja nas células dos nossos pulmões e provoca uma destruição em massa na região.**



Alimentação, imunidade e superalimentos

Você já sabe: o exército que compõe seu sistema imunológico precisa de bons nutrientes para estar forte o suficiente para combater os microrganismos ruins. Ainda mais com a rotina que levamos hoje em dia, repleta de adversidades externas que tendem a deixar o campo de batalha ainda mais caótico e, consequentemente, fazer com que o nosso corpo fique mais vulnerável a ataques. É o caso de estresse, falta de sono e má alimentação.

Aposte em um cardápio variado e equilibrado para melhorar sua saúde: valorize produtos integrais e *in natura* e evite alimentos processados, açúcares, sódio e gordura em excesso. É a ingestão correta dos nutrientes que ajuda a fortalecer as defesas naturais do nosso organismo, além de proteger e/ou diminuir a incidência de infecções, inflamações e outras doenças.

A boa notícia é que você não precisa comprar nada muito extravagante (nem caro) para garantir a qualidade das suas refeições. Confira alguns superalimentos para recuperar, manter e fortalecer o seu sistema imunológico:

ÁGUA: Nosso corpo é composto por 70% de água. Não à toa, as reações químicas responsáveis pela defesa do nosso corpo precisam de um ambiente bem hidratado para acontecer.

O indicado é beber 35 ml de água por quilo (ou seja, uma pessoa de 60 kg deve ingerir 2.1 litros por dia, o equivalente a quase dez copinhos).

ALHO: Além de deixar nossas preparações mais saborosas, ele tem efeito positivo para o controle da **pressão arterial** e dos níveis de **colesterol**. Bônus: é rico em **antioxidantes** que fortalecem as defesas naturais do corpo. Vale adicioná-lo sempre que possível em forma de tempero ou chá.

CEREAIS E GRÃOS INTEGRAIS:

O segredo deles está no **zinco**, mineral que participa ativamente do desenvolvimento e da manutenção do sistema imunológico. Para não enjoar, varie suas escolhas a cada dia: quinoa, amaranto, aveia, linhaça, chia são ótimas opções para substituir outros grãos com maior quantidade de carboidrato.

FRUTAS E LEGUMES ALARANJADOS:

Se você é vaidosa(o), abuse de mamão, cenoura, abóbora e tomate, por exemplo, alimentos ricos em **carotenos** e que, quando absorvidos pelo corpo, transformam-se em **poderosos antioxidantes, combatendo os radicais livres que provocam o envelhecimento precoce da pele.**

GENGIBRE: Essa raiz é boa para **atenuar inflamações e aliviar dores**, como as musculares e as de garganta. Também é ótima para **tratar enjoos**. Ingira de 5 a 10 g de gengibre por dia para auxiliar o funcionamento do sistema imunológico e, de quebra, para também acelerar o metabolismo.

OLEAGINOSAS: Além da **vitamina E**, castanhas e amêndoas são fontes de **selênio e ômega-3**. À tarde, consuma 30 g da sua preferida para proteger o sistema cardiovascular, intensificar a perda de peso e melhorar o desempenho do seu intestino.

PROBIÓTICOS: Comer com regularidade iogurtes, kombuchas e alimentos fermentados favorece a **recomposição da**

microbiota intestinal, isso é, o conjunto de microrganismos e bactérias boas que habitam o nosso sistema digestivo. Lembre-se: é no intestino delgado que absorvemos as vitaminas e os demais nutrientes. Por isso, proteger a mucosa da região é fundamental para que nosso corpo tire o melhor proveito de tudo o que comemos.

VEGETAIS VERDE-ESCUROS: Ricos em **fibras, vitaminas A, B6, e ácido fólico**, eles favorecem o bom funcionamento do intestino, a formação da mucosa intestinal, além da proliferação das diferentes populações de bactérias digestivas e protetoras do nosso corpo. Encha seu prato de couve, espinafre e brócolis ou prepare uma massa com eles.

Vale frisar que não dá para considerar um único alimento, vitamina ou mineral como o grande herói na luta contra uma doença ou um problema de saúde. Porém, **uma dieta equilibrada** (com variedade de cores) vai manter suas células fortalecidas e preparadas para possíveis invasões.

#dicasdanutri

A nutricionista Aryane Emerick ensina como manter a qualidade de vida com pequenas atitudes



ARYANE EMERICK
NUTRICIONISTA DO

pós-graduada em
Nutrição Clínica
Funcional,

1 ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA:

Mesmo nos dias mais corridos, evite refeições cheias de calorias e pobres em nutrientes (vitaminas e fibras), como frituras e fast food. Lembre-se de que seu sistema imunológico precisa de energia de qualidade para funcionar. Você pode preparar refeições saudáveis de um jeito prático e fácil. Aposte, por exemplo, em frutas, vitaminas ou sucos com vegetais (suco verde, suco rosa com beterraba) como lanche da tarde ou em um macarrão com pesto de rúcula para o jantar.

2 PRATIQUE EXERCÍCIOS:

Manter-se ativo é essencial para o seu corpo e, claro, para o seu bom-humor. A prática regular de exercícios libera hormônios que auxiliam no bem-estar e no equilíbrio da imunidade. Fazer uma aula de dança ou um treino HIIT já garantem um bom movimento do dia.

3 MANTENHA O INTESTINO REGULADO:

Ele é um dos grandes responsáveis pela nossa imunidade. É nele que absorvemos a maior parte dos nutrientes que consumimos ao longo do dia. Por isso, quando

ele funciona bem (sem inflamações ou irritações), conseguimos aproveitá-los melhor. Para ter mais fibras no prato, adicione sementes à sua salada, como chia e linhaça, e prepare leguminosas para as refeições - varie entre feijão, ervilha e grão-de-bico (só não se esqueça de fazer o remolho das leguminosas, evitando substâncias que podem provocar um pouco de gases).

4 RELAXE: O estresse (inclusive aquele com o qual estamos acostumados no trânsito e no trabalho) libera cortisol, o que acelera o coração, aumenta a pressão arterial e exige mais energia pros músculos. É como se nosso corpo estivesse pronto para um ataque e isso, claro, desequilibra o trabalho do sistema imunológico. Para desestressar, ouça música, pratique exercícios, leia um livro, medite e tome chás que ajudam a relaxar – camomila, erva-cidreira ou folhas de maracujá são boas pedidas.

5 DURMA BEM: Uma boa noite de sono ajuda na recuperação do nosso organismo e é essencial para ter um sistema imunológico mais forte. Para isso, evite refeições pesadas de uma a duas horas antes de se deitar. Parece difícil, mas também é importante se afastar da exposição a luzes de TV

e celular de 30 minutos a uma hora antes de ir dormir. Tomar um chá quentinho de melissa, mulungu, camomila ou erva-cidreira, por exemplo, também pode ajudar a relaxar o corpo e preparar o sono.





Tenha uma consulta online com **nutricionistas reais.**

**BAIXE AGORA
NOSSO APP!**



Verdadeiro ou falso?

É necessário tomar cápsulas de vitamina C. **Falso!**

A vitamina C ajuda a imunidade, porém, é bem provável que você não precise ingerir cápsulas e suplementos dela, uma vez que esse nutriente está presente em diversos alimentos. Comer uma goiaba e de uma a duas laranjas (pode ser suco) por dia, por exemplo, é o suficiente. Preste atenção: de acordo com estudos, o uso indiscriminado de cápsulas de vitamina C pode causar dores abdominais e de cabeça, diarreia, enjoos e até dificuldade para dormir.

Comer salada é essencial para imunidade. **Verdadeiro!**

Quanto mais cores; mais vitaminas e minerais! E quanto mais vitaminas e minerais, mais nutrientes estarão disponíveis para nossas células nos proteger. Além do clássico tomate e alface, inclua um terceiro tom ao prato. Dica: cenoura, beterraba, couve, quiabo, pimentão, rabanete, abobrinha e etc.

Ter uma imunidade alta significa que não ficarei doente. **Falso!**

A todo momento, estamos em contato com novos vírus e bactérias. A boa imunidade não vai impedir que você tenha alguns sintomas de resfriado e outras doenças, porém vai ajudar seu corpo a combatê-los com mais eficiência, evitando que eles se agravem. Assim, a sua recuperação pode ser muito mais rápida.

Consumir fast food frequentemente reduz a imunidade. **Verdadeiro!**

Substituir refeições saudáveis pelo excesso de fast food é optar por uma alimentação de baixo valor nutricional e rica em sódio e gordura. O acúmulo desses elementos no organismo podem debilitar nossa imunidade, além de provocar doenças cardíacas, hipertensão, insuficiência renal e obesidade.

8 receitas

para turbinar a imunidade

Vitamina energética

INGREDIENTES:

- 1 xíc. (chá) de leite ou suco de laranja
- 1 banana (pode ser congelada)
- 1/2 col. (chá) de gengibre ralado
- 1 col. (chá) de mel
- 1 col. (sopa) de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador até ficar uma mistura homogênea.



Serve:
1 porção



Tempo de preparo:
10 minutos

Creme de abóbora com gengibre

INGREDIENTES:

1/2	abóbora cabotian em cubos
1 col. (sopa)	de gengibre ralado
2 col. (sopa)	de azeite
1/2	cebola picada
1	folha de louro
	sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, refogue a cebola e o gengibre no azeite, coloque os cubos de abóbora (com ou sem casca) e deixe fritar um pouco.
2. Cubra com água e coloque a folha de louro. Deixe cozinhar por 20 minutos.
3. Retire a folha de louro, bata tudo no liquidificador ou amasse com um amassador de batatas.
4. Acerte o sal e a pimenta e sirva.



Serve:
4 porções



Tempo de preparo:
40 minutos

Esse preparo pode ser armazenado na geladeira por 3 dias, ou você pode congelar por até 4 meses.



Tomates recheados com quinoa

INGREDIENTES:

2	tomates grandes
3 col. (sopa)	de azeite
1/4 de xíc. (chá)	de quinoa
3 col. (sopa)	de cenoura ralada
1/2	cebola picada
1 col. (sopa)	de salsinha picada
	sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte e descarte a tampa dos tomates. Com uma colher retire todas as sementes e descarte.
2. Em uma panela, aqueça o azeite e acrescente a cebola.
3. Refogue até dourar e, em seguida, junte a cenoura, a quinoa e refogue mais um pouco.
4. Unte uma assadeira com um pouco de azeite, coloque os tomates.
5. Recheie cada tomate com o refogado. Leve ao forno por 20 minutos a 180 °C até dourar.



Serve:
2 porções



Tempo de preparo:
40 minutos

Você pode substituir a quinoa por arroz ou somente legumes refogados.



Chá de laranja, gengibre e canela

INGREDIENTES:

- 4 fatias de gengibre
- 1 pedaço de canela em pau
- 1/2 xíc. (chá) de água
- 1/2 xíc. (chá) de suco de laranja
- raspas de laranja

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela pequena, coloque a água, o gengibre, a canela em pau, o suco e as raspas de laranja e leve ao fogo médio até levantar ferver.

2. Coe tudo e, se preferir, sirva gelado como refresco em dias de calor.



Serve:
1 porção



Tempo de preparo:
10 minutos

Chá de limão

INGREDIENTES:

2 xíc. (chá) de água
raspas de 1limão
suco de 1limão

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque a água e as cascas do limão para ferver por 5 minutos.

2. Ao desligar o fogo, acrescente o suco de limão.



Serve:
1 porção



Tempo de preparo:
10 minutos

Nunca deixe o suco de limão ferver para não amargar.



Chá de gengibre

INGREDIENTES:

6 fatias de gengibre
1 1/2 xíc. de água
(chá)

MODO DE PREPARO

Coloque a água para esquentar. Assim que levantar fervura, adicione o gengibre e deixe ferver por 5 minutos.



Serve:
1 porção



Tempo de preparo:
10 minutos





Chá de mel, alho e limão

INGREDIENTES:

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 | limão |
| 1 | dente de alho |
| 3 | fatias de gengibre |
| 2 xíc. (chá) | de água |

MODO DE PREPARO

1. Coloque a água em um recipiente e leve ao fogo. Pique os dentes de alho e corte o limão em quatro partes.
2. Quando a água alcançar fervura, adicione o alho e o gengibre e deixe ferver por 5 minutos.
3. Ao desligar o fogo, acrescente o suco de limão.
4. Tampe, deixando descansar por aproximadamente 5 minutos.



Serve:
1 porção



Tempo de preparo:
10 minutos



Chá de casca de abacaxi com gengibre

INGREDIENTES:

- 2 fatias de casca de abacaxi
- 3 fatias de gengibre
- 2 xíc. (chá) de água

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água, as cascas de abacaxi e o gengibre por 10 minutos.
2. Coe e sirva quente ou gelado.



Serve:
1 porção



Tempo de preparo:
10 minutos



Aprenda **receitas**
práticas e saudáveis
todos os dias!



Gostou desse conteúdo?

CONHEÇA O



O **Smart Fit Nutri** é um aplicativo de nutrição com diário alimentar, chat com **especialistas para tirar dúvidas, avaliação de pratos e vídeos de receitas simples e saborosas**. Além disso, você tem duas consultas online com uma nutricionista de verdade para montar um plano alimentar de acordo com as suas preferências.



Seja qual for o seu objetivo - emagrecimento, hipertrofia ou uma vida mais saudável -, o **Smart Nutri é a ajuda que faltava para você alcançar suas metas**. Todo mundo já deu aquela escorregadinha na dieta, mas o importante é saber como voltar ao plano inicial, sem se sentir culpado ou desmotivado pelo deslize.



BAIXE O APP E EXPERIMENTE!

<https://www.smartnutriapp.com>

SIGA A SMARTFIT NAS REDES SOCIAIS: