

ALIMENTAÇÃO E SISTEMA IMUNITÁRIO

Uma parceria entre o Museu Benfica - Cosme Damião
e o Human Performance Department - Sports Nutrition
do Sport Lisboa e Benfica



MUSEU BENFICA
COSME DAMIÃO
PATRIMÓNIO
CULTURAL
BENFICA



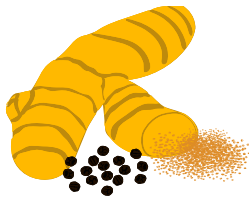
ALIMENTOS QUE REFORÇAM O SISTEMA IMUNITÁRIO

O consumo destes alimentos não evita o contágio pelo vírus COVID-19. No entanto, a sua ingestão reforça o sistema imunitário e, por esse motivo, é importante incluí-los regularmente na alimentação.



CHÁ VERDE

- Possui um efeito antioxidante por ser rico em bioflavonoides, promovendo igualmente uma ação anti-inflamatória no organismo;
- Recomenda-se a ingestão de uma a duas chávenas por dia;
- Devido ao seu teor em cafeína, é desaconselhada a sua ingestão ao final do dia, uma vez que pode prejudicar o sono.



AÇAFRÃO E PIMENTA PRETA

- A curcumina é um componente ativo do açafrão. Contém uma mistura de antioxidantes que possuem propriedades anti-inflamatórias;
- Quando consumida juntamente com a piperina, um componente da pimenta preta, o seu efeito antioxidante é potenciado.



BAGAS GOJI

- São uma excelente fonte de antioxidantes, vitamina C e ferro – todos fundamentais para atenuar o processo inflamatório;
- Podem ser consumidas ao natural ou adicionadas a iogurtes, cereais de pequeno-almoço, saladas de fruta e batidos;
- O seu consumo não deve exceder os 40 gramas diários (≈ 1 mão cheia).



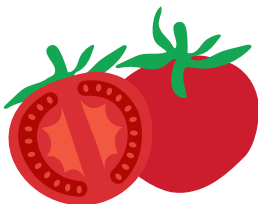
FRUTOS VERMELHOS

- São frutos vermelhos as amoras, as framboesas, os mirtilos, os morangos, as cerejas, as acerolas e as uvas vermelhas.
- Ricos em antioxidantes, são também uma fonte de vitamina C;
- Podem ser consumidos isoladamente ou misturados em iogurtes ou em cereais de pequeno-almoço. Como não estão disponíveis todo o ano, pode optar-se por comprá-los congelados e preparar batidos de fruta, por exemplo.



CHOCOLATE PRETO

- É rico em flavonoides, pelo que possui um elevado poder antioxidante;
- É uma boa opção para quando se sente a necessidade de ingerir algo doce. O chocolate deve ter uma percentagem de cacau igual ou superior a 70%.



TOMATE

- Possui licopeno, substância que lhe atribui a cor vermelha. O licopeno possui um elevado poder antioxidante, que é potenciado quando o tomate é cozinhado e misturado com uma pequena porção de azeite.

ALIMENTAÇÃO E SISTEMA IMUNITÁRIO



QUINOA

- É um alimento com características especiais: contém hidratos de carbono e, ao mesmo tempo, uma quantidade elevada de proteínas;
- Entre uma a duas vezes por semana, pode substituir a porção de hidratos de carbono (o arroz, a massa ou a batata) numa das refeições;
- Também pode ser adicionada a sopa, saladas ou outros cozinhados.



AÇAÍ

- É considerado um superalimento, por conter elevados níveis de antioxidantes, aminoácidos, ácidos gordos essenciais, vitaminas e minerais;
- Pode ser consumido em polpa, nos batidos ou nos sumos de fruta, ou em pó, adicionado aos cereais de pequeno-almoço, iogurtes ou salada de fruta.



ALIMENTOS COM ÓMEGA 3 E ÓMEGA 6

O ómega 6 encontra-se na maior parte dos alimentos que consumimos, mas o mesmo não acontece com o ómega 3. Estes ácidos gordos são essenciais para atenuar o processo inflamatório, no entanto, para esta ação ser potenciada, é importante equilibrar o rácio de ómega 3 e ómega 6 na membrana das células. Nesse sentido, deve-se procurar aumentar o consumo de ómega 3.

PRINCIPAIS FONTES DE ÓMEGA 3:

- peixes gordos, como a cavala, o salmão, o atum e o arenque
- especiarias, como os orégãos e o estragão
- sementes de chia, linhaça e papoila
- nozes



- **Preferir o peixe de mar em detrimento do peixe de viveiro. Os peixes do mar possuem uma maior quantidade de ómega 3, enquanto os de viveiro possuem uma maior quantidade de ómega 6.**
- **O atum fresco contém uma percentagem de ómega 3 significativamente maior.**