Veja 12 alimentos indicados para melhorar o sistema imunológico das crianças

Folha Vitória
FOLHA VITÓRIA

Uma alimentação saudável, rica e variada é a base do desenvolvimento das crianças. Comidas e refeições caseiras são ótimas aliadas nesse processo, principalmente nos tempos atuais, em que muitas famílias, pela comodidade e falta de tempo, aderiram ao fast food.

De acordo com dados do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), 61% das famílias com crianças ou adolescentes aumentaram o consumo de fast food e refrigerantes.

Por outro lado, profissionais alertam que a alimentação saudável é fator de destaque quando o assunto é sistema imunológico.

Para Dayanna Miranda Camizão, nutricionista, é essencial que os pais estejam atentos à alimentação dos filhos, uma vez que influencia não só na saúde física, como também na saúde mental das crianças.

"É de importância indescritível que os pais estejam atentos e cientes ao que o seu filho consome. Uma dieta regrada, que inclua vegetais, legumes e frutas auxilia no controle de peso, rendimento escolar, aumento da memória e concentração, fortalecimento do sistema imunológico e, consequentemente, na prevenção de doenças", afirma a especialista.

Como a alimentação influencia na imunidade das crianças?

Por meio das vitaminas e sais minerais fornecidos por alimentos saudáveis, é possível manter o equilíbrio do organismo humano.

Desse modo, quando ocorrem infecções, sejam essas bacterianas ou virais, é preciso que o sistema imunológico esteja com um bom funcionamento e é dessa forma que a nutrição beneficia a imunidade.

O sistema imune precisa estar forte para combater os invasores, evitando que a criança fique doente, ou então, caso fique, se recupere mais rápido.

Quais alimentos são indicados para beneficiar o sistema imunológico?

O Instituto Oncoguia forneceu uma tabela na qual cita as principais fontes de nutrientes. Entre os alimentos citados, estão:

Carne vermelha e cereais fortificados: fontes de zinco, que atua no desenvolvimento e no funcionamento das células imunológicas;

Nozes e amêndoas: fontes de magnésio, que regula a função imunológica e aumenta a resposta imune às doenças;

Gema de ovo, mamão, fígado e batata doce: fontes de vitamina A, que atua no desenvolvimento do sistema imunológico, na produção de células de defesa e no aumento da resposta contra vírus e infecções;

Castanha-de-Caju e semente de girassol: fontes de vitamina E, antioxidante responsável pelo aumento de células de defesa;

Iogurte natural e leite fermentado: fontes de probióticos, que são responsáveis pelo aumento de anticorpos e proteção contra infecções.

Link:
https://noticias.r7.com/cidades/folha-vitoria/veja-12-alimentos-indicados-para-melhorar-o-sistema-imunologico-das-criancas-30112021