

## DIETA PARA AUMENTAR A IMUNIDADE E EVITAR A GRIPE SUÍNA

A gripe A H1N1, mais conhecida como a [Gripe Suína](#), já atingiu mais de 100 mil pessoas em todo o mundo e este número aumenta a cada dia.

Um organismo saudável, com uma boa [imunidade](#), os sintomas da gripe costumam ser mais leves e o risco de mortalidade é bem menor.

A forma de **reforçar o sistema imunológico** do nosso organismo é através de uma **alimentação correta e saudável**.

Alguns alimentos ajudam a estimular a ação do sistema imunológico e potencializam o seu bom funcionamento.

### Veja algumas dicas para aumentar a sua imunidade:

- Tome pelo menos 2 litros de água por dia, pois manter as vias aéreas úmidas afastam o vírus;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em Vitamina C (laranja, mexerica, limão, acerola, kiwi, mamão, goiaba, tomate e verduras folhosas verde escuras: couve, agrião, rúcula, chicória);
- Aumente o consumo de iogurte natural, ele é excelente para o sistema imunológico pois é rico em lactobacilos, além de ser fonte de cálcio;
- Aumente a quantidade de cebola na sua alimentação, ela possui propriedades importantes para o combate a gripes e resfriados;
- Consuma mais alho na sua alimentação, seus compostos ajudam a fortalecer o sistema imunológico;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em betacaroteno (cenoura, laranja, damasco, beterraba, espinafre, mamão e couve) e alimentos fontes de zinco (carnes vermelhas, fígado de boi e semente de abóbora);
- Consuma mais frutas e verduras diariamente;
- Coloque na sua alimentação alimentos fontes de ácido graxo ômega-3 (sardinha, atum, salmão, bacalhau, linhaça triturada etc), são excelentes para o sistema imunológico;
- O cogumelo Shiitake e o gengibre possuem excelentes efeitos anti-viral;
- Evite alimentos gordurosos (carnes gordurosas, embutidos e frituras) pois eles deixam o sistema imunológico debilitado.