



imunidade e alimentação

Isabel Vieira
nutricionista

quem sou eu...

Prazer, Isabel Vieira, sou nutricionista no RJ, formada e mestre pela UFRJ, especialista em nutrição aplicada à gastronomia e em nutrição funcional.



Nos últimos anos venho atuando em atendimentos no consultório, em uma ONG com atendimentos e coordenação da nutrição e também em grupos de emagrecimento e grupos de desafio online.

Hoje, a nutrição pra mim não é só o meu trabalho ou formação. É transformação, é reencontro, é redescobrimto e é também vida.

Sou completamente apaixonada por alimentação e gastronomia saudável, sendo a minha missão justamente desmistificar a alimentação saudável! Trazer opções diferentes e práticas, compreender termos difíceis, dar soluções palpáveis para o nosso dia-a-dia e fazer você enxergar que para mudar basta começar.

A minha ideia com esse e-book é te dar informações úteis práticas de como melhorar a sua imunidade e saúde. Opções para serem inclusas no dia a dia, bons alimentos e algumas receitas para dar um up no seu sistema imune.

Isabel Vieira
nutricionista

Instagram: @isabelvieiranutricionista

Facebook: /isabelvieiranutricionista

Email: @nutricao@vieiraisabel.com.br

porque cuidar da imunidade?



Vamos entender... nada do que está aqui vai te deixar imune à doenças, ok?

Mas pode, de fato, reduzir as chances de você ficar doente com frequência, além de reduzir o tempo de recuperação e os sintomas.

Vale dizer ainda mais... isso é resultado de uma soma de fatores. Ou seja, é preciso buscar a alimentação equilibrada, mas também à prática de atividade física, bem estar emocional e psicológico, além de boas noites de sono.

Por fim, quero te ajudar a melhorar a sua saúde e imunidade, mas não tenho proposta de soluções milagrosas e sim a conscientização de que os nutrientes podem toda a diferença nesse processo.

Isabel Vieira
nutricionista

índice

05 alimentos

14 intestino

20 outros

23 receitas

40 referências




alimentos



Isabel Vieira
nutricionista

alimentos fonte de vitamina C



Que a vitamina C ajuda a fortalecer a imunidade não é novidade para ninguém, certo? E isso por conta de sua atividade antioxidante, evitando danos das células imunes e também auxiliando nas funções dos fagócitos e a proliferação de linfócitos T. Logo, não por uma coincidência, muitos tomam efervescentes imediatamente após o primeiro espirro.

Mas, não se engane... muitas vezes você não precisa do suplemento. Primeiro porque o temos um limite de absorção de vitamina C e restante é excretado (ou seja, está só fazendo xixi mais caro). Segundo porque você pode consumir esse nutriente através dos alimentos.

Portanto, consuma diariamente:

Frutas: limão, laranja, acerola, abacaxi, maracujá, kiwi, goiaba são algumas excelentes fontes e podem estar presentes como sobremesas, suco, lanche...

Folhas e vegetais: alface, brócolis, espinafre, agrião também podem ser fontes de vitamina C. Inclua na salada, suco verde, sanduíches ou outras opções que não sejam cozidas.

alimentos fonte de zinco

Muitos estudos já evidenciam os efeitos do zinco sobre a função imune, resistência à doenças e melhoria da saúde.

Ele pode afetar a imunidade através de diferentes mecanismos, como a estabilidade da membrana dos linfócitos e atuar em diferentes enzimas importantes para replicação e transcrição de DNA. Além disso, o zinco é essencial para as células da primeira linha de defesa ("resposta imune celular não-específica"), como os neutrófilos, macrófagos e as células natural killer.

E onde encontrar zinco?

Especialmente em proteínas de origem animal, sendo as **carnes vermelhas, fígado, e ostras as maiores fontes.**

A seguir vem os ovos, frangos e peixes. Para os vegetarianos e veganos, podemos pensar em **boas fontes vegetais como semente de abóbora, nozes, lentilha e grão de bico, além do cacau em pó.**



vegetais verde escuro

Os vegetais verde escuro carregam uma infinidade de nutrientes passando pelo ácido fólico, beta caroteno, cálcio, magnésio, ferro, etc. Cada um desses nutrientes é responsável por ajudar e estimular um pouco mais a imunidade e, por isso, eles devem estar presentes diariamente nas suas refeições.

O ácido fólico e o beta caroteno, por exemplo, possuem propriedades antioxidantes, auxiliando na proteção das células do corpo contra a ação maléfica dos radicais livres, dando um up nas células do sistema imune e combatendo inflamações e infecções.

Inclua no seu café da manhã **folhas de espinafre no ovo ou suco verde com couve, folhas do talo do brócolis ou salsão.**

No almoço e jantar aumente o **consumo de folhas frescas e cruas como rúcula e agrião ou cozidas como taioba, brócolis e ora pro nobis.**

Pense também em **sopas de ou com vegetais.**



própolis

A própolis é coletada de diversas partes das plantas e, além disso, as abelhas acrescentam ainda secreções salivares, cera e pólen, justificando a variação em sua coloração, textura e consistência.

Juntos, alguns dos seus compostos formam componentes que atuam contra vários microorganismos patogênicos. Encontramos no mercado os mais variados tipos entre extrato alcoólico e aquoso, verde ou vermelha, etc.



Dentre as ações atribuídas à própolis, as principais são: antifúngica, antibacteriana, antimutagênica, antiviral, antioxidante e antiinflamatória. Só coisa boa!

Quanto ao uso... A sua toxicidade é muito baixa e ela, normalmente, pode ser utilizada pela população em geral. O extrato alcoólico, de modo geral, é mais concentrado do que o aquoso e uma das que temos com maior concentração de compostos fenólicos no Brasil é a verde.

A dosagem, em média, varia de **15-30 gotas/dia** para cada pessoa e sugere-se que indivíduos com doenças no fígado ou grande uso de remédios, além de crianças e gestantes, prefiram usar o extrato aquoso.

óleo de copaíba

O óleo de copaíba tem sido utilizado por mais de 500 anos na medicina tradicional popular e hoje muitos estudos vêm sendo feitos para comprovar sua eficácia. Assim como a própolis, existe uma grande variação na sua composição química por conta das diferentes espécies de copaíba, além da influência do clima e do solo.

Algumas das propriedades terapêuticas já citadas e estudadas são: a atividade antiinflamatória, ação cicatrizante, antibiótico, potencial anti-séptico, antitumoral, antibacteriano, germicida, diurético e analgésico. E claro, em relação à imunidade, além de todas essas funções o óleo de copaíba já teve ação antimicrobiana comprovada.

Coisa para caramba, né?

Mas, apesar de ser algo natural e o seu uso ser comum pela população, é bom que seja consumido com bastante moderação e, de preferência, com prescrição profissional. Em média, são indicadas de 1-2 gotas/dia.



ervas e especiarias

Ervas são partes de plantas, geralmente na cor verde e com sabor mais suave, enquanto as especiarias são raízes, cascas de árvore ou sementes que apresentam sabor marcante como tempero aromático seco.

Ambas apresentam propriedades variadas, podendo ser anti-inflamatórias, antioxidantes, diuréticas, digestivas, antifúngicas, antibactericidas, entre outras. E, por isso, podem ser excelentes aliadas na melhora da imunidade.



Algumas opções bastante relevantes são:

Cúrcuma: a curcumina (seu principal composto) é capaz de induzir a expressão e produção da IL-10 (potente anti-inflamatória e citocina imunossupressora) em vários tecidos. Em alguns estudos a sua ação foi capaz de modular as dores, doenças neurodegenerativas, inflamação do intestino e alergias através da secreção da IL-10. **Inclua 1 colher (chá)/dia nos ovos, arroz, salada, legumes, sopas, tudo!**

Pimenta do reino: além de ser excelente anti-inflamatória, pode aumentar a absorção da cúrcuma mais de 10 vezes. **Sugestão: inclua junto com a cúrcuma.**

ervas e especiarias

Orégano: previne processos oxidativos por conta da alta atividade antioxidante, além da atividade antimicrobiana. **Pode ser incluídos nos legumes, ovos e massas.**

Tomilho: é constituído por duas substâncias principais, o timol e o carvacrol. Eles apresentam efeitos antifúngicos, antibacterianos e bactericidas. Já apresentou também atividades antitumorais, além de serem agentes antioxidantes e anti-inflamatório. **Use em peixes, legumes e sopas, para molhos e tempero de salada.**

Gengibre: tem como principais compostos fenólicos o gingerol e o shoagol, que apresentam como propriedades efeitos analgésico, antipirético e inibidor da angiogênese. Além disso, estudos já comprovam que podem atuar conduzindo um efeito imunomodulador e anti-inflamatório, no qual a possível via de sinalização afetada é o NFkB. **Inclua no suco verde ou com frutas (abacaxi, manga, morango), faça chás, bata com azeite para temperar salada ou adicione à sopas (cenoura, abóbora).**



alho



O alho apresenta infinitas propriedades como: poderoso depurativo do sangue, expectorante, antisséptico pulmonar, anti-inflamatório, antibacteriano, vermífugo, antioxidante.

Além disso, alguns estudos científicos comprovaram que o seu extrato é capaz de estimular o sistema imunológico, gerando uma ação pró-inflamatória com a proliferação e amplificação da resposta mediada por células T e NK.

Mas a maior parte dessas propriedades só se mantém quando ele é **consumido cru**. Portanto, sugestões: **amasse um dente de alho e misture cru (logo antes do consumo) no arroz ou sopa já prontos. Acrescente em azeite para temperos de sopas e saladas.**

levedura nutricional

Nem tão conhecida, a levedura vem fazendo sucesso como um tempero vegetal bastante saboroso. Sua relação com a imunidade é por conta da melhora das bactérias intestinais.

Pode ser acrescentada em saladas, na pipoca, por cima da sopa ou massas, panquecas ou onde preferir.



intestino



intestino e imunidade

Talvez você não saiba, mas a origem de MUITOS de seus problemas de saúde podem estar relacionados ao seu intestino.

Você sabia que muitas vezes o intestino é chamado de "segundo cérebro"?

Pois é, ele é responsável não só pela digestão e absorção dos nutrientes, mas tem **relação DIRETA com o nosso sistema imunológico**. Além disso, temos a produção de hormônios relacionados ao controle de fome e saciedade, além da serotonina e acetilcolina, hormônios relacionados à sensação de bem estar e melhora da memória e do aprendizado.

Na minha experiência no consultório percebo que 9 em cada 10 pacientes com a imunidade baixa tem um intestino que não vai bem ("preso" ou "solto" demais).



intestino e imunidade

Algumas informações importantes para você avaliar são: o ideal é que o seu intestino funcione diariamente. E, se não for todos os dias, pelo menos dia sim, dia não. Se você ficar 3, 4 dias ou até uma semana sem evacuar... algo não vai bem.



Da mesma forma, se você vai ao banheiro mais de 2 vezes ao dia, também não é boa coisa. Lembre-se: o seu corpo dá sinais.

Mas antes de falarmos como melhorar o intestino... entenda que o motivo dele ser um dos principais relacionados com a imunidade é por conta da **microbiota**. A microbiota é o conjunto de bactérias que colonizam o nosso intestino e elas são tantas que temos mais bactérias no intestino do que células no corpo inteiro.

E é justamente essa microbiota saudável que forma uma barreira contra os microrganismos invasores, potencializando os nossos mecanismos de defesa contra os patógenos, estimulando as respostas imunes locais e também prevenindo o estabelecimento das bactérias patogênicas. Ou seja, viva a microbiota saudável!

intestino e imunidade

Acontece que... aproximadamente 80% da nossa população tem a microbiota alterada e um crescimento exacerbado das bactérias ruins maior do que o ideal, além do crescimento das boas menos do que deveria.

Isso pode justamente acontecer por conta de maus hábitos alimentares, sedentarismo, fumo, uso excessivo de antibióticos e adoçantes químicos, etc.

Para cuidar melhorar da microbiota e funcionamento intestinal temos que pensar em 2 pontos:

1. Cuidar melhor do intestino

- **Beber água (35 mL/kg do seu peso);**
- **Consumir fibras (chia, linhaça, aveia, psyllium, cereais integrais como arroz, pão...);**
- **Reduzir o consumo de aditivos químicos como adoçantes, aromatizantes e espessantes;**
- **Incluir gorduras boas (azeite, abacate, óleo de coco, castanhas, nozes, amêndoas)**
- **Comer frutas, legumes e verduras diariamente (5 porções ao dia seria o ideal).**

2. Probióticos e prebióticos (nas próximas páginas)

probióticos

Probióticos são são suplementos alimentares ou alimentos que contêm bactérias vivas que produzem efeitos benéficos no nosso corpo, favorecendo o equilíbrio de nossa microbiota (conjunto de bactérias intestinais). Ou seja, eles recolonizam e dão nova vida à nossa microbiota, tornando-a mais saudável e melhorando às funções associadas (inclusive imunidade!).

Existem principalmente dois tipos: os manipulados e os naturais. Os primeiros fazemos em farmácias ou compramos prontos em sachês e cápsulas. Algumas versões são muito boas e outras não, uma vez que só tem uma cepa (tipo) de bactéria e ela isolada não é tão legal.

Entre os naturais encontramos **iogurtes, chucrute, kefir e o kombuchá**, por exemplo. Eles têm diferentes tipos de bactérias e são produtos de fermentação natural. Hoje também encontramos para vender essas opções ou podemos cultivar em casa com baixíssimo custo.

O uso ideal de probióticos é diário e, sempre que possível, fazendo rodízio (de tipos, cepas de bactérias...).
Obs: não se deixe enganar por bebidas infantis lácteas fermentadas e/ou iogurte saborizados, ok?



prebióticos

Já os prebióticos são os ingredientes alimentares não digeríveis que estimulam seletivamente o crescimento das bactérias benéficas do intestino. E, como já sabemos... ao melhorar a microbiota, melhoramos também a nossa imunidade.

Alguns exemplos de prebióticos são frutooligossacarídeos e a inulina. Da mesma forma que os probióticos, podemos encontrá-los manipulados para vender ou **nos alimentos, como na biomassa e farinha de banana verde, cebola, aveia, alho, aspargos, linhaça, soja, maçã e banana**, por exemplo.



glutamina

A glutamina é o aminoácido mais importante para a reconstrução das células intestinais. E já deu pra entender que intestino e imunidade tem tudo a ver, não é? Além disso, ela é um dos principais suplementos associados à melhora da imunidade. Mas, vale dizer, é importante ter prescrição profissional uma vez que tem tempo e doses específicas. Nos alimentos pode ser encontrada associada a outros aminoácidos em: **ovos, carne vermelha, tofu, arroz e feijão**, por exemplo.

outros



atividade física

Que a atividade física é de extrema importância todos já sabemos... mas, nesse caso, ela vai atuar de duas maneiras:

1. Favorecendo o crescimento das bactérias intestinais boas: é isso mesmo! A atividade física é uma excelente ferramenta para melhorar a nossa microbiota e, por consequência, favorece a imunidade!
2. Reduzindo a ansiedade: e sabemos bem que o excesso de ansiedade e estresse acaba favorecendo e muito a redução do nosso sistema imunológico, certo?

Em tempos de Covid19 tente manter-se ativo através de aplicativos (ex: Bt Fit, Seven) ou vídeos no Youtube (inclusive dança, treinos de força e funcional).

vitamina D

Algumas pesquisas mostram que a vitamina D pode reduzir as infecções virais (inclusive as do trato respiratório) a partir da redução da produção dos compostos pró inflamatórios no organismo. Além disso, os níveis mais altos de vitamina D já foram associados com a prevenção de doenças crônicas, como tuberculose, hepatite, etc. Para **aumentar os níveis dessa vitamina no sangue o ideal são de 15-30 minutinhos diários de sol** ou prescrição de suplementação por profissional.

SONO

A redução das horas de sono podem contribuir muito para a redução da imunidade. Um estudo recente mostrou que pessoas que dormiam 5 horas ou menos tinham mais chance de gripe e febre, quando comparados aos que dormiam mais de 6 horas.

Alguns alimentos podem ajudar a melhorar o sono quando ingeridos à noite: **kiwi e maracujá, aveia, própolis e chás calmantes (camomila, mulungu e capim limão).**

Outras estratégias abrangem **reduzir a cafeína ao longo do dia, pingar 2 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro e fazer uma meditação guiada** antes de dormir (exemplos de app para isso: Insight Timer, Calm).

bebida alcoólica

O consumo de bebida alcoólica também pode prejudicar a imunidade, principalmente quando acontece com alta frequência. O álcool pode ser considerado um imunossupressor pela sua capacidade de afetar o organismo a combater infecções virais e também prolongar o tempo de recuperação.

E aí, já sabe, né? Não é que não pode beber nunca, mas moderação é essencial para melhorar a imunidade.



receitas



shot da manhã

Ingredientes

- 1 limão espremido
- 1 col (chá) gengibre em pó
- 1 col (chá) cúrcuma
- 15-20 gotas de própolis
- 50 mL de água

Modo de preparo:

1. Espremer o limão;
2. Misturar todos os ingredientes e tomar pela manhã.

sal de ervas

Ingredientes

- 100 g de sal marinho
- 2 colheres (sopa) orégano seco
- 2 colheres (sopa) alecrim seco
- 2 colheres (sopa) manjericão seco
- 2 colheres (sopa) manjerona

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredinetes e bater juntos no liquidificador.

chá gripal

Ingredientes

- 3 dentes de alho
- 10 folhas de hortelã
- 1 limão espremido
- 1 colher (sopa) mel
- 15 gotas de própolis
- 1 rodela de gengibre
- 500 mL de água

Modo de preparo:

1. Ferver a água, alho e gengibre;
2. Acrescentar o hortelã e abafar por 10 minutos;
3. Misturar com os demais ingredientes.

chá da noite

Ingredientes

- 1 colher (sopa) flores de camomila
- 2 folhas de capim limão
- 15-20 gotas de própolis
- 500 mL de água

Modo de preparo:

1. Aquecer a água com o capim limão por 15 minutos;
2. Desligar a água, acrescentar a camomila e deixar infusionar por 10 minutos;
3. Acrescentar o própolis e beber.

suco verde

Ingredientes

- 1 rodela de abacaxi ou 1 laranja
- 1 limão
- 1 folha de couve
- 10 folhas de hortelã
- 1 colher (chá) mel
- 300 mL de água

Modo de preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar.

suco verde 2

Ingredientes

- 1 maçã com casca
- 1 limão
- 1 pedaço M de pepino
- 1 punhado de agrião ou espinafre
- 1 rodela de gengibre
- 300 mL de água

Modo de preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar.

omelete de forno

4 ovos
1/2 de tomate picado
1 maço de espinafre
1/2 cebola picada
4 colheres (sopa) brócolis cozido
1 pitada de cúrcuma e pimenta
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Bater os ovos com um garfo e misturar com todos ingredientes;
2. Colocar em uma forma de vidro e levar ao forno por 25 minutos,



*sopa de ervilha
com hortelã*

- 1 pacote de ervilhas congeladas
- 10 folhas de hortelã
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) azeite
- Sal e pimenta branca a gosto

sopa de ervilha com hortelã

Modo de preparo:

1. Aquecer o azeite e refogar a cebola, acrescentar as ervilhas e refogar por mais 3 minutos;
2. Despejar a água e deixar cozinhar até a ervilha ficar bem macia (aproximadamente 30 min);
3. Bater a ervilha, o que restou da água e o hortelã no liquidificador;
4. Ajustar sal e pimenta e acrescentar o alho na hora de servir, mexendo bem.

sopa de abóbora

Ingredientes

- 2 xícaras de abóbora picada
- 1 cenoura em rodelas
- 1 tomate picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) azeite
- 2 colheres (chá) gengibre ralado
- 1 colher (chá) cúrcuma
- 1 ramo de alecrim (opcional)
- 1 litro de água
- Sal a gosto

sopa de abóbora

Modo de preparo:

1. Refogar a cebola e o alho no azeite;
2. Acrescentar a cenoura, a abóbora e o tomate, refogar e colocar a água para cozinhar;
3. Quando os legumes estiverem macios, bater no liquidificador até ficar homogêneo;
4. Voltar à panela para aquecer e acrescentar a cúrcuma, o gengibre e o sal a gosto.

sopa de abóbora

Modo de preparo:

1. Refogar a cebola e o alho no azeite;
2. Acrescentar a cenoura, a abóbora e o tomate, refogar e colocar a água para cozinhar;
3. Quando os legumes estiverem macios, bater no liquidificador até ficar homogêneo;
4. Voltar à panela para aquecer e acrescentar a cúrcuma, o gengibre e o sal a gosto.

e se eu já
estiver
doente?



alimentação limpa

Repare bem... essas são orientações para melhorar o seu tempo de recuperação e/ou não piorar o quadro e não são medidas curativas, ok?

A ideia principal nesse ponto é te dar um boom de nutrientes para melhorar a sua resposta imunológica, metabolismo, bem estar e o que mais estiver vinculado a quadros de gripe, febre, etc.

Coma limpo - o mais limpo que você conseguir. E isso quer dizer **dar prioridade a frutas, legumes e verduras, proteínas magras como peixe e ovos, grãos integrais como arroz e quinoa, tubérculos e gorduras boas (azeite, castanhas, abacate).**

Beba bastante líquido - use e abuse de água (principalmente!!!), água de coco, chás e sucos naturais (com frutas e folhas).

Inclua mais fitoquímicos - **acrescente às refeições as ervas e especiarias como cúrcuma, gengibre, pimenta do reino, salsinha, coentro, alecrim e hortelã.**

Repouse bastante - ótimo momento para descansar, ok?

evitar leite e derivados

Leite e derivados não são alimentos necessariamente ruins, ok? Mas, para o caso de gripe e febre quando temos produção de muco e coriza, eles podem não ser a melhor opção.

Isso porque o leite é considerado um alimento mucogênico. Ou seja, ele pode aumentar a produção desse muco e prejudicar a recuperação e alívio das vias aéreas.

Nesse caso, **evite-os durante os próximos 7 dias ou até estar se sentindo melhor.**

No mais, se a sua questão for gastrintestinal, é bom evitar não só o leite mas tudo o que for agressor da mucosa. Alguns exemplos são: cafeína, trigo e derivados, alimentos ricos em açúcares e/ou ultraprocessados como refrigerantes e salgadinhos.

Volto a dizer: coma limpo, bem limpinho (e veja todos os benefícios que terá na recuperação).

E uma boa recuperação pra você!



corona vírus e responsabilidade

E é claro... se você chegou até aqui por conta do **Covid-19** e tudo que estamos passando nesse contexto, vale dizer...

Comer saudável é muito importante, mas não é a nossa maior prioridade agora, ok?

Faça a sua parte e:

- **Lave bem as mãos com água e sabão;**
- Use **álcool gel sempre que necessário** e após ter contato com outras pessoas ou utensílios que podem ser utilizados por terceiros;
- **Fique em casa!!!** Fica, fica, fica!
- E **não estoque comida**, ok? Assim sobra para todo mundo e não fica ruim pra ninguém.

Boa quarentena para todos nós!

#fiqueemcasa
#ficaemcasa



referências bibliográficas

PINTO, L. M. A. Do Prado, N. R. T. De Carvalho, L. B. PROPRIEDADES, USOS E APLICAÇÕES DA PRÓPOLIS. Revista Eletrônica de Farmácia. Vol. VIII (3), 76-100, 2011.

PIERI, F.A.; MUSSI, M.C.; MOREIRA, M.A.S.. Óleo de copaíba (Copaifera sp.): histórico, extração, aplicações industriais e propriedades medicinais. Rev. bras. plantas med., Botucatu , v. 11, n. 4, p. 465-472, 2009.

BRITO, BBO; SOARES, RX; ALEXANDRE TA et al. VITAMINA D: RELAÇÃO COM A IMUNIDADE E PREVALÊNCIA DE DOENÇAS. Journal of Medicine and Health Promotion. v. 2, n.2, pp. 598-608, 2017.

BIASEBETTI, MBC; RODRIGUES, ID; MAZUR, CE. RELAÇÃO DO CONSUMO DE VITAMINAS E MINERAIS COM O SISTEMA IMUNITÁRIO: UMA BREVE REVISÃO. Visão Acadêmica, Curitiba, v.19, n.1, Jan. -Mar., 2018.

JNOGUEIRA, JCN; GONÇALVES, MCR. Probióticos - Revisão da Literatura. V15, n.4 pp. 487-492, 2011.

COPPOLA, Mario de Menezes & GIL-TURNES, Carlos. Probióticos e resposta imune. Cienc. Rural [online] vol.34, n.4 [cited 2020-03-17], pp.1297-1303, 2004.

referências bibliográficas

GONÇALVES, Juarez Henrique Teixeira; SANTOS, Adriana Suellen SANTOS; MORAIS, Harriman Aley. Atividade Antioxidante, Compostos Fenólicos Totais e Triagem Fitoquímica de Ervas Condimentares Desidratadas. Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações, v. 13, n. 1, p. 486-497, 2015.

CHUNG C, SILWAL P, KIM I, MODLIN RL, JO EK. Vitamin D-cathelicidin axis: at the crossroads between protective immunity and pathological inflammation during infection. Immune Netw. 2020.

PRATHER AA, LEUNG CW. Association of Insufficient Sleep With Respiratory Infection Among Adults in the United States. JAMA Intern Med. 2016.

MAFRA, Denise; COZZOLINO, Sílvia Maria Franciscato. Importância do zinco na nutrição humana. Rev. Nutr., Campinas, v. 17, n. 1, p. 79-87, Mar. 2004.

GRANT WB, LAHORA H., MCDONELL SL, et al. Vitamin D supplementation could prevent and treat influenza, coronavirus, and pneumonia Infections. Preprints. 2020.



Isabel Vieira
nutricionista

gostou?



*Qualquer dúvida, sugestão ou ajuda,
você sabe onde me encontrar...*

 @isabelvieiranutricionista

 /isabelvieiranutricionista

 nutricao@vieiraisabel.com.br