

IMMUNE FOOD SOLUTIONS

The Ultimate Immunity Boosting
Diet For Health & Longevity



© Copyright - Todos os direitos reservados.

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte deste documento, quer em formato electrónico, quer em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a não ser com autorização escrita da editora. Todos os direitos reservados.

A informação aqui fornecida é declarada como verdadeira e consistente, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou não, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos, ou instruções contidas dentro é da responsabilidade solitária e total do leitor destinatário. Em nenhuma circunstância será imputada ao editor qualquer responsabilidade legal ou culpa por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida à informação aqui contida, directa ou indirectamente. Os respectivos autores detêm todos os direitos de autor não detidos pela editora.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos de autor. Isto é apenas para

uso pessoal. Não pode alterar, distribuir, vender, utilizar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do

autor ou proprietário dos direitos de autor. Se isto for infringido, serão intentadas acções judiciais.

Aviso de exoneração de responsabilidade:

Por favor note que a informação contida neste documento é apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, actualizadas e fiáveis. Não são expressas ou implícitas quaisquer garantias de qualquer tipo. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância somos responsáveis por quaisquer perdas, directas ou indirectas, que resultem da utilização da informação contida neste documento, incluindo, mas não se limitando a, - erros, omissões, ou imprecisões.

ÍNDICE

Introdução	5
Capítulo 1: O Problema da Imunidade - Uma Visão Geral	7
Como funciona o sistema imunitário?	10
O que é que afecta o sistema imunitário?	10
Formas de Aumentar a Sua Imunidade	12
A Imunidade e a Sua Idade.....	13
Capítulo 2: Nutrição para o seu sistema imunitário	15
A desnutrição e o seu papel na baixa imunidade.....	17
Deficiências de micronutrientes.....	19
Uma visão geral dos Super-alimentos.....	20
Capítulo 3: Fitoquímicos e Imunidade	23
O que são Fitoquímicos?.....	25
Os Fitoquímicos Mais Benéficos	25
Capítulo 4: Antioxidantes e Saúde Imune	28
O que são antioxidantes?.....	29
Quais os alimentos que contêm antioxidantes?.....	32
Capítulo 5: Polissacarídeos - Melhorar o seu bem-estar	35
O que são Polissacarídeos?.....	36
Os Polissacáridos mais comuns.....	37
Como posso adicionar Polissacarídeos à minha Dieta?.....	38
Capítulo 6: Os alimentos vegetais e a sua luta contra o cancro Imóveis	41
O cancro e o sistema imunitário.....	42
Os alimentos vegetais e o seu papel no combate ao cancro.....	43
Quais os alimentos vegetais que devo incluir na minha dieta?	44
Capítulo 7: O Omega-3 ajuda a combater a doença	47
O que é o Omega-3?	48

Neutralizar a Inflamação.....	49
Boas fontes dietéticas de Omega-3	50
Capítulo 8: Prebióticos e a Sua Imunidade.....	52
O papel do estômago na Imunidade	53
O que são os Prebióticos e como podem ajudar?.....	56
Como se pode adicionar Prebióticos à Dieta?.....	57
Capítulo 9: Os Probióticos e o Estômago	64
O que são os Probióticos?.....	66
Como podem os Probióticos Melhorar a Imunidade?	68
Como posso incluir mais probióticos na minha dieta?.....	68
Capítulo 10: Top 10 Immunity Boosting Foods para adicionar à sua dieta	73
Conclusão.....	81

Introdução

Todos nós estamos conscientes da importância de uma dieta saudável quando se trata de manter e apoiar a sua saúde e bem-estar em geral. No entanto, é demasiado fácil ignorar o papel que os alimentos podem desempenhar para impulsionar o nosso sistema imunitário e ajudar-nos a resistir a doenças e doenças.

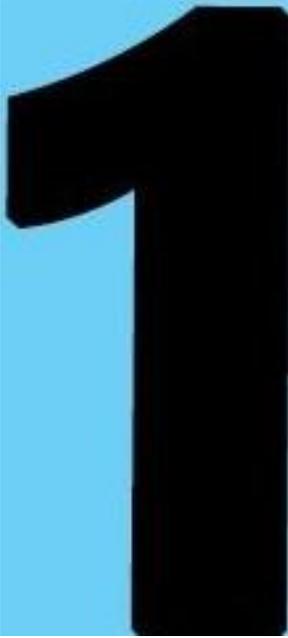
Todos sabemos que se comermos muitas frutas e vegetais, bem como alimentos com elevado teor de vitaminas e minerais, podemos assegurar uma melhor qualidade de vida, com menos risco de adoecer devido à desnutrição ou obesidade. No entanto, demasiadas vezes, não nos apercebemos de que precisamos de comer os tipos certos de alimentos para manter os nossos níveis de imunidade elevados.

Sem uma dieta adequada e saudável, podemos começar a ficar indispostos e a sofrer de uma série de problemas médicos. Neste livro, portanto, analisamos quais os alimentos que devemos comer para uma imunidade óptima, e como esses alimentos podem ajudar o nosso corpo a combater a doença. Também analisamos formas de combinar esses alimentos para

criar a dieta de reforço da imunidade ideal para uma vida mais longa e mais saudável.

Continue a ler para descobrir mais sobre o que deve acrescentar à sua dieta diária e os diferentes benefícios que esses alimentos podem estar a trazer à sua saúde e bem-estar. Com os conselhos contidos neste livro, deverá descobrir que é mais fácil do que imaginava criar a melhor dieta possível para aumentar a sua imunidade e dar-lhe a resistência ideal a doenças e enfermidades.

D:
LLI
I
A.
c(
.
ic



A IMUNIDADE PROBLEM Δ



Capítulo 1: O Problema da Imunidade - Uma Visão Geral

O seu sistema imunitário tem um papel fundamental a desempenhar no seu corpo, mantendo-o a salvo dos microrganismos que podem causar doenças. Se germes invadirem com sucesso o seu corpo, pode ficar doente. Assim, encontrar formas de intervir neste processo e dar um impulso à sua imunidade não poderia ser mais importante.

Sem um sistema imunitário forte, o resultado é uma doença. Enquanto algumas das doenças, tais como a constipação comum, podem ser leves e facilmente superadas, outras podem ser muito mais graves e até ameaçadoras de vida. Então, como é possível melhorar a sua imunidade?

O conceito de dar um impulso ao seu sistema imunitário é aliciente, contudo, durante gerações, encontrar formas de o fazer provou ser elusivo. Isto porque o seu sistema imunitário não é uma entidade única - é um sistema inteiro que requer harmonia e equilíbrio para funcionar eficazmente. Ainda hoje,

os investigadores ainda não têm conhecimento sobre como a resposta imunitária se interliga, e

não foram cientificamente comprovadas ligações directas entre a função imunológica melhorada e o estilo de vida.

No entanto, isso não significa que o efeito do seu estilo de vida sobre a sua imunidade não seja intrigante. Os investigadores têm vindo a explorar o efeito de uma série de factores sobre as respostas imunitárias nos seres humanos e recomendam que a melhor linha de defesa quando se trata da sua imunidade é escolher uma dieta saudável. Isto irá naturalmente manter o seu sistema imunitário tão forte quanto possível.



Como funciona o sistema imunitário?

O seu sistema imunitário é a defesa do seu corpo contra infecções, atacando germes e mantendo-o saudável.

O sistema imunitário contém leucócitos ou glóbulos brancos, que têm um papel vital a desempenhar na destruição de organismos invasores. Sempre que substâncias estranhas conhecidas como antigénios são detectadas pelo seu corpo, o seu sistema imunitário esforça-se por reconhecê-las e erradicá-las.

Quando o seu sistema imunitário é forte, pode identificar rapidamente estas potenciais ameaças e eliminá-las rapidamente antes que tenham a oportunidade de o fazer sentir-se mal. No entanto, se a sua imunidade for comprometida por qualquer razão, corre o risco de ficar doente e de sofrer de uma doença causada pelos antigénios pelos quais o seu corpo foi invadido.

O que é que afecta o sistema imunitário?

Há uma série de factores que afectam o sistema imunitário. Estes incluem:

- Stress - se for sujeito a episódios prolongados de stress intenso, a sua imunidade é afectada. O stress aumenta o cortisol

produção no cérebro. Isto prejudica a forma como funcionam as células T que combatem infecções.

- Solidão - se se sentir só, a sua imunidade pode ser prejudicada. O aumento da ansiedade que é causada pela solidão suprime o sistema imunitário.
- Viver um estilo de vida sedentário - se se sentar por demasiado tempo e evitar exercício, o seu corpo luta para combater as infecções.
- Exercício excessivo - enquanto uma vida sedentária afecta o seu sistema imunitário, o mesmo acontece com o exercício extremo. A síndrome do excesso de treino é debilitante e torna o seu corpo mais vulnerável a doenças.
- Nicotina - a exposição à nicotina, quer através de cigarros regulares, quer através do vaping pode prejudicar a sua imunidade. Isto deve-se ao aumento dos níveis de cortisol que a nicotina cria juntamente com uma redução na formação de anticorpos das células B.
- Radiação UV - os raios ultravioleta nocivos podem enfraquecer o seu sistema imunitário, afectando as células que desencadeiam as respostas imunitárias e baixando as suas defesas.
- Dieta - se comer alimentos pouco saudáveis como gorduras saturadas, açúcar e sal, está em risco de obesidade. Isto afecta a sua imunidade ao reduzir a função e o número de glóbulos brancos necessários para combater as infecções.
- Álcool - o consumo excessivo de álcool reduz a sua resposta

imunológica a quaisquer agentes patogénicos invasores. O acetaldeído, o principal metabolito do álcool, prejudica o ciliar dos pulmões

funcionam de modo a tornarem-se mais susceptíveis à invasão viral e bacteriana. O álcool também afecta negativamente o processo de decomposição e ataque de vírus e bactérias, aumentando o risco de infecção.

- Luto - um acontecimento trágico pode enfraquecer a sua resposta imunitária ao aumentar as hormonas e os químicos nervosos que o colocam em maior risco de infecções virais. O luto tem estado ligado a desequilíbrios imunitários e ao aumento da resposta ao cortisol.

Formas de Aumentar a Sua Imunidade

A medicina moderna reconheceu que o corpo e a mente têm uma forte ligação. Muitas doenças têm sido ligadas ao stress emocional, e o stress tem demonstrado ter um impacto negativo na função imunológica. Portanto, uma forma de melhorar a sua imunidade é tentar limitar o stress na sua vida. Pratique a atenção e técnicas de redução do stress, tais como yoga ou meditação, para ajudar a aumentar a sua resistência à doença. A prática regular de exercício moderado também ajudará a dar naturalmente um impulso à sua imunidade.

O seu sistema imunitário requer uma alimentação regular e boa para funcionar correctamente. Há muito que os cientistas

sabem que aqueles que são subnutridos têm uma maior vulnerabilidade às infecções.

Deficiências em micronutrientes como selênio, zinco, ácido fólico, ferro, e vitaminas E, B6, C, e A podem alterar a sua resposta imunitária. Por conseguinte, é imperativo garantir que consome o suficiente destes nutrientes para aumentar a sua imunidade.

É possível comprar suplementos que podem apoiar a sua imunidade, mas é melhor tentar conseguir isso com uma dieta mais saudável.

A Imunidade e a Sua Idade

A maioria de nós está consciente de que, à medida que envelhecemos, experimentamos mais doenças e estamos mais expostos a riscos de quaisquer vírus que andem por aí. Contudo, nem sempre reconhecemos por que razão é este o caso.

Quando envelhecemos, experimentamos uma resposta imunitária reduzida e isto, por sua vez, leva a mais infecções e doenças.

Embora algumas pessoas envelheçam e permaneçam saudáveis, os idosos têm demonstrado estar mais expostos ao risco de doenças infecciosas. Nas pessoas idosas, foi demonstrada uma

ligação entre imunidade e nutrição. Os idosos comem frequentemente menos alimentos, em geral, e têm uma dieta menos variada.

Isto pode levar à desnutrição por micronutrientes, que é conhecida por reduzir a imunidade. É portanto imperativo que os idosos

assegurar uma dieta saudável e equilibrada para se protegerem de doenças. Com uma dieta rica em vitaminas, minerais, e outros nutrientes importantes, é possível desfrutar de um estilo de vida saudável ao longo dos seus últimos anos.

III
I
A.
C.
C.
u

2

NUTRIÇÃO
PARA
A SUA IMUNE
SYSTEM
A



Capítulo 2: Nutrição para o seu sistema imunitário

Todos ouvimos o ditado "tu és o que comes". Isto é especialmente verdade quando se trata do seu sistema imunitário. A investigação demonstrou que se comer bem, o seu sistema imunitário irá beneficiar.

O seu sistema imunitário precisa de uma boa nutrição para funcionar correctamente, e se for mal nutrido, deficiente em micronutrientes, ou não se faltar dos tipos de alimentos certos para o manter saudável, não só o seu bem-estar geral sofrerá, como também a sua imunidade sofrerá um abafamento. As pessoas que fazem uma dieta de má qualidade são incapazes de manter um sistema imunitário saudável. Como resultado, têm uma maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde em curso, bem como doenças de curto prazo.

Não só se está a colocar em risco de tosse, constipação, gripe e outras condições relativamente menores, como também é mais provável que desenvolva problemas médicos mais graves como

diabetes, hipertensão ou cancro. Portanto, conhecendo a ligação entre

nutrição e imunidade é imperativo para que possa tomar medidas para melhorar a sua dieta e, portanto, o seu bem-estar geral.

A desnutrição e o seu papel na baixa imunidade

Se o seu corpo não estiver a receber nutrição suficiente, o número de glóbulos brancos diminui, e isto torna difícil combater doenças e curar doenças.

Quando se sente malnutrido, o seu corpo não pode recuperar totalmente, uma vez que as feridas requerem proteínas, energia, minerais e vitaminas para sarar completamente. Além disso, se estiver desnutrido, corre um risco mais elevado de cancro e terá dificuldade em tolerar a quimioterapia necessária para o tratar. Claro que, se estiver subnutrido, estará também a correr um risco mais elevado de infecções e doenças.

Embora tendamos a pensar na desnutrição como algo que só ocorre nos países em desenvolvimento, de facto, há um número surpreendente de pessoas nos EUA e noutros países desenvolvidos que são desnutridas devido à falta de nutrientes

apropriados na sua dieta. Embora possam fisicamente ingerir alimentos suficientes,

infelizmente, não escolhem os alimentos certos para lhes dar a nutrição de que necessitam. Escolher alimentos que são processados, embalados com açúcares e gorduras ou ingredientes artificiais é uma forma segura de ficar mal nutrido ao longo do tempo.



Pode acreditar que não pode estar a sofrer de desnutrição porque está a comer três refeições por dia, mas se o conteúdo dessas três refeições não for bem equilibrado e não contiver os componentes certos, pode muito bem estar a morrer de fome.

Deficiências de micronutrientes

O corpo humano requer tanto macronutrientes como micronutrientes para alcançar uma saúde e bem-estar ótimos. Como se pode adivinhar pelo seu nome, os macronutrientes precisam de ser consumidos em maiores quantidades do que os micronutrientes. O corpo humano necessita apenas de uma pequena quantidade de micronutrientes para funcionar bem.

Estes minerais e vitaminas só precisam de ser consumidos em pequenos volumes. No entanto, se não obtiver essas pequenas quantidades, corre um risco muito maior de doença, e o seu sistema imunitário irá certamente sentir o impacto negativo. Portanto, é essencial certificar-se de que escolhe alimentos que contenham muitos dos minerais essenciais, vitaminas e micronutrientes para se manter em forma e saudável e para manter a sua imunidade no nível óptimo.

Existem cerca de 30 minerais e vitaminas que não podem ser fabricados pelo organismo em quantidades suficientes. Estes são conhecidos como micronutrientes essenciais. Se não comer alimentos suficientes que contenham minerais essenciais, vitaminas e outros compostos, corre um risco mais elevado de algumas doenças importantes como o cancro, diabetes tipo II, osteoporose e doenças cardíacas.

A melhor maneira de garantir que se obtém micronutrientes suficientes é comer uma dieta bem equilibrada que contenha muitas leguminosas, vegetais, frutas, grãos integrais e fontes de proteínas magras juntamente com gorduras saudáveis como azeite e frutos secos.

Há cinco micronutrientes essenciais que têm papéis-chave a desempenhar na manutenção da sua imunidade. Estes são a vitamina C, vitamina C6, vitamina E, zinco e magnésio. Podem ser adicionados à sua dieta de muitas maneiras:

- Vitamina B6 - comer mais frango, bananas, cereais, batatas com a pele e lombo de porco
- Vitamina C - comer citrinos, tomate, kiwi, brócolos e pimentos doces
- Vitamina E-coma girassol, óleo de sementes, óleo de açafrão, amêndoas e manteiga de amendoim
- Magnésio - comer sementes, nozes, leguminosas e trigo integral
- Zinco - comer peru de vaca, carne de peru escura e ostras

Uma visão geral dos Super-alimentos

Nos últimos anos, poderá ter ouvido falar de super-alimentos

nos meios de comunicação social. Estes alimentos são considerados como a coisa mais recente e melhor quando

trata-se de se manter em ótimas condições. Pode manter o seu corpo saudável e energizado comendo super-alimentos que são conhecidos por melhorar a sua imunidade, mas o que são estes super-alimentos, e o que fazem eles para ajudar a impulsionar a sua saúde e bem-estar em geral?

Os super-alimentos são alimentos conhecidos por conterem uma quantidade especialmente elevada de minerais, antioxidantes, e vitaminas. Com uma concentração tão elevada de nutrientes, isto torna-os ideais para melhorar a sua imunidade. Os componentes que contêm funcionam em conjunto para dar ao seu sistema imunitário uma assistência valiosa para que este possa funcionar ao mais alto nível possível.

Alguns dos super-alimentos que são conhecidos por impulsionar o seu sistema imunitário incluem:

- Alho
- Gengibre
- Bagas de Goji
- Sementes de Chia
- Matcha
- Kale
- Mirtilos

É claro que estes não são os únicos super-alimentos por aí, mas estão entre os que têm demonstrado ter um impacto positivo na sua saúde, bem-estar e imunidade em geral.

Ao adicionar alguns ou todos os alimentos acima mencionados à sua dieta diária, é possível dar ao seu sistema imunitário uma pequena ajuda extra para fazer o seu trabalho e combater as ameaças invasoras que encontra sob a forma de bactérias e vírus todos os dias. Com este poder adicional, pode mantê-lo mais saudável durante mais tempo, e certificar-se de que não sucumbe a doenças que o possam fazer adoecer, quer a curto quer a longo prazo.

III
I
A
C
C
u



PHYTOCHEMICAL E IMMUNIT



Capítulo 3: Fitoquímicos e Imunidade

Ficou demonstrado que os fitoquímicos têm um impacto importante na sua função imunológica e bem-estar geral. No entanto, muitas pessoas desconhecem que eles existem. Ao contrário dos super-alimentos, antioxidantes e outros alimentos promotores de saúde bem divulgados, os fitoquímicos têm recebido pouca atenção por parte dos meios de comunicação social. Por conseguinte, são frequentemente ignorados, mesmo por aqueles que estão ansiosos por dar à sua saúde um impulso muito necessário.

De facto, os fitoquímicos têm sido pesquisados há décadas, mas só recentemente foram estudados em humanos. No entanto, os resultados demonstraram que estes produtos químicos vegetais naturalmente nocivos poderiam ter um efeito positivo importante no seu bem-estar e imunidade. Portanto, vale definitivamente a pena descobrir mais sobre eles e como os pode adicionar à sua dieta diária. Isto irá promover a função do seu sistema imunitário e ajudar a mantê-lo protegido de danos.

O que são Fitoquímicos?

Os fitoquímicos são produtos químicos vegetais que ocorrem naturalmente e, quando consumidos, demonstraram interagir com o sistema imunitário a todos os níveis e apoiá-lo eficazmente. Foi mesmo demonstrado que os fitoquímicos inibem o cancro em cada fase do seu desenvolvimento, impedindo a formação de novas células cancerosas, inibindo o seu crescimento, e removendo as toxinas que podem causar o cancro.

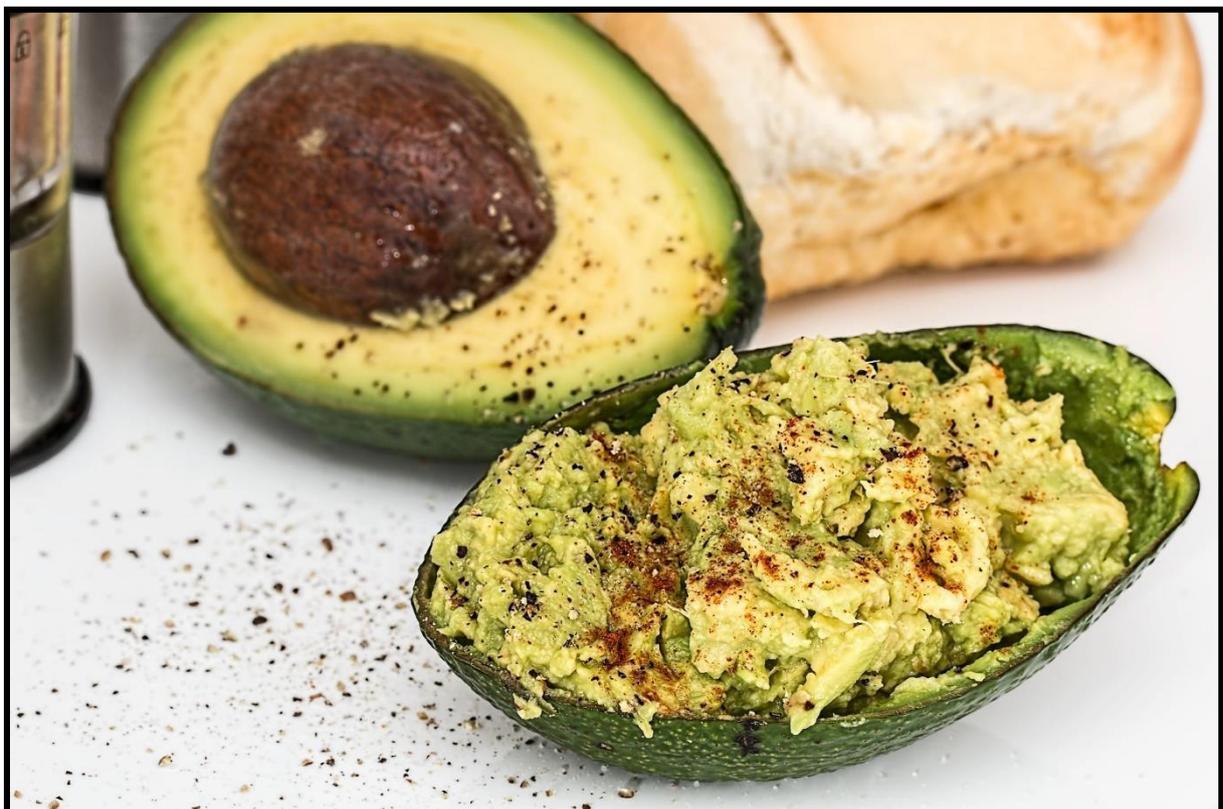
Podem mesmo influenciar a actividade genética envolvida no desenvolvimento do cancro e suprimir as hormonas que comprovadamente têm estimulado o crescimento de certos tipos de cancro. Com isto em mente, é importante estar consciente dos fitoquímicos mais benéficos que se podem acrescentar à sua ingestão diária.

Os Fitoquímicos Mais Benéficos

Existem vários tipos de fitoquímicos que demonstraram ser altamente benéficos para a sua imunidade. Está provado que estes químicos bioactivos abrandam e travam a progressão do cancro, inibindo a divisão celular, alterando a expressão genética, reduzindo a inflamação e os danos dos radicais livres, e inibindo o fornecimento de sangue a tumores.

A quercetina é um flavonóide frequentemente estudado. Pode ser encontrado em chá verde. Bloqueia a produção de receptores hormonais, factores de crescimento e os outros componentes conhecidos por promover o crescimento do cancro. Alguns outros alimentos que contêm fitoquímicos que podem ser benéficos para o seu sistema imunitário incluem abacates, arandos e romãs.

As arandos contêm uma série de fitoquímicos, incluindo polifenóis, flavanol glicosídeos, proantocianidinas, ácidos fenólicos e antocianinas. Estes compostos podem reduzir a carga no seu sistema imunitário, ajudando a mantê-lo a salvo de doenças.



Entretanto, os abacates são uma rica fonte de carotenóides e as romãs são embaladas com ácido elágico e elagitanos hidrolisáveis, sendo ambos polifenóis.

Foi também demonstrado que o chá preto e o alho são fitoquímicos benéficos. O alho contém metabolitos de organoselenium enquanto o chá preto contém polifenóis como a epigallocatequina-3-galato.

Comer alimentos que são uma gama de cores é uma das melhores formas de beneficiar dos fitoquímicos na sua dieta. Alimentos vermelhos como o tomate contêm licopeno, alimentos verdes como os brócolos contêm glucosinolatos, e a cebola e o alho contêm sulfuretos de alil. Todos estes compostos são conhecidos por aumentarem exponencialmente a imunidade, por isso deve tentar todos os dias incluir alimentos de várias cores nas suas refeições para ter a melhor hipótese de conseguir uma imunidade óptima.

Dr.
I
D.
C.
C.
u

4

ANTIOXIDANTES E
IMUNE SAÚDE



Capítulo 4: Antioxidantes e Saúde Imune

Os antioxidantes demonstraram recentemente ter um poderoso papel a desempenhar na melhoria da sua imunidade e bem-estar geral. Nos últimos anos, tem havido muitas notícias nos meios de comunicação social que dizem que os antioxidantes são a maior e melhor coisa a incluir na sua dieta para assegurar uma saúde óptima. Mas o que são, e como funcionam?

O que são antioxidantes?

Os antioxidantes são substâncias conhecidas por abrandar ou mesmo prevenir os danos causados às células do organismo pelos radicais livres - as moléculas instáveis produzidas pelo organismo em reacção a factores ambientais e outras tensões.

Os antioxidantes podem provir tanto de fontes artificiais como naturais. Acredita-se que alguns alimentos à base de plantas são embalados com antioxidantes, e os antioxidantes à base de plantas são uma forma de fitonutrientes.

Alguns antioxidantes são produzidos pelo próprio corpo. Estes são conhecidos como antioxidantes endógenos. Aqueles que são derivados de fora do seu corpo são chamados antioxidantes exógenos. Os antioxidantes são conhecidos por protegerem contra o stress oxidativo - os danos celulares causados pelos radicais livres no corpo.

Alguns dos processos e actividades que podem causar stress oxidativo incluem:

- Exercício excessivo
- Actividade mitocondrial
- Ischemia e danos na reperfusão
- Traumatismo tecidual devido a lesão ou inflamação
- Fumar
- Consumir alimentos transformados e refinados, edulcorantes artificiais, gorduras trans e certos aditivos e corantes
- Poluição ambiental
- Exposição a drogas, pesticidas e produtos químicos
- Radiação
- Ozono
- Solventes industriais

Quando ocorrem danos celulares, o resultado pode ser:

- Libertação em excesso de iões de cobre ou de ferro
- Activação de fagócitos, um dos tipos de glóbulos brancos que

combatem a infecção

- Perturbação nas cadeias de transporte de electrões
 - Aumento das enzimas que geram mais radicais livres
- Todas estas causam stress oxidativo.

O stress oxidativo está ligado à perda de visão, aterosclerose, e cancro devido a alterações celulares causadas por radicais livres. O consumo de mais antioxidantes pode reduzir estes riscos.

O Papel dos Radicais Livres

Os radicais livres são substâncias residuais criadas pelas células quando o organismo reage ao seu ambiente e processa os alimentos. Quando o seu corpo não consegue remover eficazmente os radicais livres, o resultado pode ser um stress oxidativo que prejudica as células e prejudica a função do seu corpo.

O stress oxidativo causado pelos radicais livres está ligado a uma série de doenças, incluindo cancro, doenças cardíacas, AVC, artrite, deficiência imunitária, doenças respiratórias, doença de Parkinson, enfisema, e outras condições isquémicas e inflamatórias. Quando se consome antioxidantes suficientes, os radicais livres são neutralizados, impulsionando a sua saúde

global.

Quais os alimentos que contêm antioxidantes?

Acredita-se que existem centenas ou mesmo milhares de antioxidantes. Cada um tem o seu próprio papel a desempenhar e interage com os outros dentro do corpo para o manter a funcionar correctamente. Alguns exemplos de antioxidantes incluem:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina E
- Beta-Caroteno
- Luteína
- Licopeno
- Selénio
- Zeaxantina
- Manganês

Flavonóides, catequinas, flavonas, fitoestrogénicos e polifenóis são todas as formas de antioxidantes encontrados nos alimentos à base de plantas.

Todos os antioxidantes servem a sua própria função e não podem ser intercambiados com outros. É por isso que é necessário comer uma dieta variada e equilibrada.

Alguns alimentos que são conhecidos por serem fontes ricas em antioxidantes incluem:

- Vitamina A - fígado, ovos, e produtos lácteos
- Vitamina C - vegetais e frutas incluindo pimentão, laranjas e bagas
- Vitamina E - sementes e nozes, óleos vegetais e de girassol, e vegetais de folhas verdes
- Beta-caroteno - vegetais e frutas de cores vivas como ervilhas, mangas, cenouras e espinafres
- Licopeno – vermelho e rosa legumes e frutas como a melancia e o tomate
- Luteína - vegetais verdes de folhas, laranjas, papaia, e milho
- Selénio - milho, arroz, trigo, nozes, grãos integrais, leguminosas, queijo e ovos

Outros alimentos considerados como boas fontes de antioxidantes incluem:

- Leguminosas como feijão vermelho e feijão preto
- Eggplants
- Chás pretos e verdes
- Uvas tintas
- Pomegranates
- Chocolate preto
- Bagas de Goji



É importante notar que cozinhar certos alimentos pode diminuir ou aumentar o seu nível de antioxidantes. Por exemplo, quando os tomates são cozinhados, o licopeno dentro deles torna-se mais fácil de utilizar e processar pelo organismo. Pelo contrário, as abobrinhas, as ervilhas e as couves-flor perdem alguma da sua potência antioxidante quando são cozinhadas.

CHAPTER

5

**POLISSACÁRIDOS -
MELHORAR O SEU
BEM-VINDO**



Capítulo 5: Polissacarídeos - Melhorar o seu bem-estar

Enquanto olhamos para a nutrição e como ela beneficia o seu sistema imunitário, é impossível ignorar a importância dos polissacáridos na sua dieta. Talvez nunca tenha ouvido este termo utilizado antes. Contudo, pode ter a certeza de que terá incluído polissacarídeos na sua dieta.

O que são Polissacarídeos?

Os polissacáridos são vitais para uma nutrição adequada, uma vez que contêm hidratos de carbono complexos que são fontes de energia essenciais para o organismo. Todas as funções corporais dependem dos hidratos de carbono para produzir energia, e embora o corpo seja capaz de produzir alguma energia por si próprio, não pode produzir o suficiente para o tornar auto-sustentável.

O não consumo de hidratos de carbono suficiente significa que a energia precisa de ser suplementada por outras fontes. A

insuficiência de hidratos de carbono na sua dieta coloca-o em risco de sintomas físicos

tais como gotas de açúcar no sangue, juntamente com sentimentos de vertigem e fraqueza. Os polissacáridos ajudam-no a superar o cansaço, ao mesmo tempo que apoiam níveis saudáveis de açúcar no sangue e pressão sanguínea, apoiam a sua função imunitária, promovem uma boa saúde cardiovascular, e até impulsionam a sua libido!

Os Polissacáridos mais comuns

Comumente, os polissacáridos são encontrados em cascas de cereais, certas leveduras, algas, cogumelos e fungos, e plantas. Alguns polissacáridos comuns incluem:

- Raiz de Astragalus - este polissacarídeo é conhecido por estimular o sistema imunitário aumentando o número de células estaminais no tecido linfático e na medula espinal e encorajando-os a transformarem-se em células imunitárias, promovendo a activação de linfócitos T, estimulando a produção de macrófagos e imunoglobulina, estimulando a produção endógena de interferão e inibindo a replicação do vírus.
- Laminaria Japonica - este polissacárido liga-se fortemente com moléculas tóxicas como os metais pesados, encorajando-os a serem eliminados do seu corpo antes que os seus efeitos nocivos possam ser sentidos.

- Cordyceps Sinensis - rico em polissacarídeos, adenosina e ácido cordycepico, este cogumelo estimula o sistema imunitário.
- Bagas de goji - estas contêm polissacáridos que apoiam poderosamente os sistemas de defesa do corpo através do aumento da actividade dos linfócitos e das células NK.
- Larchwood - contém polissacarídeos conhecidos como arabinogalactanos que aumentam a resposta do sistema imunitário do corpo às doenças, estimulando a citotoxicidade natural das células assassinas do corpo e actuando sobre a inflamação.

Como posso adicionar Polissacarídeos à minha Dieta?

Não é difícil adicionar polissacáridos à sua dieta diária.

O amido é um exemplo principal de polissacarídeos - a fonte primária de carboidratos para tubérculos, sementes de plantas e vegetais que crescem debaixo do solo. As fontes alimentares de amido são frequentemente chamadas hidratos de carbono amiláceos, e incluem alimentos como arroz, batatas e milho, bem como massas, cereais e pão. Estes alimentos constituem geralmente o tipo mais comum de hidratos de carbono na sua

dieta diária. Os amidos são decompostos no corpo em glucose, e isto fornece a energia essencial de que necessita.

A celulose é outro polissacarídeo que se encontra em muitos alimentos. Fornece uma estrutura ou cobertura protectora para vegetais, frutos e sementes. É a celulose que dá aos alimentos a sua textura estaladiça e não pode ser digerida pelo organismo. Funciona como uma fonte de fibras alimentares, adicionando volume às fezes e ajudando na manutenção de processos digestivos adequados. As peles de pêra e de maçã contêm celulose, assim como cereais integrais como farelo de trigo e folhas de plantas como espinafres.

A pectina é outro composto polissacárido que forma uma substância semelhante a um gel quando o corpo a decompõe. Os alimentos que contêm pectina são por vezes chamados fontes de fibras solúveis, e beneficiam o seu corpo ao prolongar o tempo necessário para esvaziar o estômago, ajudando-o a sentir-se mais cheio por mais tempo. Algumas fontes de fibras solúveis incluem feijões secos, aveia, sementes de linho, cevada, nozes, maçãs, laranjas, casca de psyllium e cenouras.



Embora os alimentos ricos em amido tenham frequentemente uma má reputação como fontes de alimentos ricos em gordura, na realidade contêm menos de 50% das calorias de gordura na sua dieta. Os alimentos ricos em amido são também boas fontes de ferro, cálcio, vitaminas e fibras. Para maximizar os seus benefícios, prepare-os em óleos saudáveis, como vegetais ou azeite, e evite utilizar métodos de preparação ricos em gordura, como a fritura, uma vez que isto pode compensar o seu valor nutricional.

#

t

Cz



**ALIMENTOS
PARA PLANTAS
AN**

SEU CÂNCER
FIGHTING PROPERTIES

u



Capítulo 6: Alimentos vegetais e suas propriedades de combate ao cancro

Foi encontrada uma forte ligação entre o desenvolvimento do cancro e um sistema imunitário enfraquecido, pelo que é imperativo encontrar formas de aumentar a imunidade para ajudar na luta contra esta doença potencialmente fatal. Uma forma de o conseguir é incluir mais alimentos vegetais na sua dieta.

O cancro e o sistema imunitário

Existem cancros específicos que afectam directamente o sistema imunitário, tais como a leucemia e o linfoma. No entanto, todos os tipos de cancro afectam a imunidade.

As células cancerígenas são criadas a partir das próprias células do corpo e, por conseguinte, o sistema imunitário por vezes não reconhece que precisa de as atacar. Enquanto por vezes o nosso sistema imunitário sabe que as células cancerígenas são corpos

estranhos que devem ser erradicados, na maioria das vezes, estas células passam despercebidas. Em alguns casos, o cancro

as células podem mesmo desligar a resposta imunitária do corpo, certificando-se de que as células imunitárias não as podem atacar.

Não só isso, mas também os que sofrem de cancro têm frequentemente um sistema imunitário fraco. Isto acontece quando o próprio cancro, ou os tratamentos dados para combater a doença, afectam a medula óssea. As células sanguíneas são produzidas dentro da medula óssea, pelo que quando é afectado pelo cancro, radiação ou quimioterapia, produz menos células sanguíneas do que o habitual. Se a contagem de células sanguíneas for baixa, o seu corpo não consegue combater adequadamente as infecções.

Os alimentos vegetais e o seu papel no combate ao cancro

Tem havido algumas evidências que sugerem que os vegetarianos são mais capazes de resistir ao cancro, e acredita-se que isto acontece porque os alimentos à base de plantas como vegetais, frutas, frutos secos, leguminosas e cereais integrais contêm muitos nutrientes. Comer muitos destes tipos de alimentos reduz o seu risco de desenvolver cancro.

Isto porque as plantas produzem produtos químicos vegetais chamados fitoquímicos que podem proteger as células de serem danificadas. Não só isso, mas também os alimentos à base de plantas aumentam a quantidade de fibra que consumimos, e isto também reduz o risco de certos cânceros.

Finalmente, as dietas à base de plantas são, em geral, mais baixas em calorias, o que nos ajuda a manter um peso corporal saudável que, mais uma vez, reduz o risco de desenvolver cancro.

Tudo isto está associado ao facto de que a carne pode aumentar o risco de cancro. Um extra de 3,5 onças de carne vermelha por dia aumenta o risco de desenvolver pólipos no cólon em até 2%, e apenas 1,25 onças de carne processada por dia aumenta este risco em 29%.

Quais os alimentos vegetais que devo incluir na minha dieta?

Uma dieta baseada em plantas enfatiza o consumo de alimentos integrais minimamente processados, enquanto limita ou evita os produtos animais. O foco é em plantas como frutas, vegetais, grãos integrais, sementes, frutos secos e leguminosas, enquanto alimentos refinados como farinha branca, óleos processados e açúcares adicionados são excluídos.

Alguns dos alimentos que deve acrescentar à sua dieta diária incluem:

- Frutas tais como citrinos, bagas, pêssegos, peras, bananas e ananás

- Vegetais como couve, espinafres, brócolos, tomates, cenouras, couve-flor, pimentos e espargos
- Vegetais de amido, tais como batata doce, batata e abóbora-menina
- Grãos inteiros como arroz integral, farro, aveia enrolada, quinoa, massa, cevada, e arroz integral
- Saudáveis gorduras como azeitona, óleo de canola, abacates, coco, óleo de coco e óleo de coco não adoçado
- Leguminosas como ervilhas, lentilhas, o grão de bico, feijões, e amendoins
- Nozes, sementes e manteigas de nozes como caju, amêndoas, sementes de abóbora, nozes de macadâmia, tahini, e manteiga de amendoim natural
- Unsweetened com base em plantas como leite de amêndoa, o caju, ou leite de coco
- Ervas, especiarias e condimentos como alecrim, manjeriço, caril, curry, curcuma, sal, e pimenta preta
- Condimentos como mostarda, salsa, molho de soja, sumo de limão, vinagre, e levedura nutricional
- Proteínas à base de plantas como tempeh e tofu
- Bebidas como chá, café, e água

Certos alimentos também devem ser evitados. Estes incluem:

- Comida rápida
- Doces e açúcares adicionados
- Grãos refinados
- Conveniência e alimentos embalados
- Alimentos vegetarianos processados
- Edulcorantes artificiais
- Produtos animais transformados



W
I
D
C
u



OMEGA-3 HELPS PARA COMBATER A DOENÇA



Capítulo 7: O Omega-3 ajuda a combater a doença

O reforço da sua imunidade para combater a doença pode ser alcançado adicionando ácidos gordos Omega-3 à sua dieta. Pode ter ouvido falar destes ácidos gordos em termos de óleos de peixe e suplementos, mas também é possível adicioná-los à sua dieta através de fontes naturais de alimentos.

O que é o Omega-3?

Os ómega-3 são tipos de ácidos gordos essenciais que têm um papel fundamental a desempenhar no corpo humano e que oferecem vários benefícios para a saúde. Uma vez que não podem ser produzidos pelo próprio corpo, têm de ser derivados da sua dieta diária.

Existem três tipos chave de Omega-3. Estes são:

- ALA - Ácido Alfa Linolénico
- DHA - Ácido docosahexaenóico

- EPA - Ácido Eicosapentaenóico

Enquanto os primeiros se encontram principalmente em alimentos à base de plantas, a EPA e o DHA são principalmente encontrados em algas e produtos de origem animal.

Alguns alimentos comuns que têm um elevado nível de Omega-3 incluem óleos de peixe, peixe gordo, sementes de chia, sementes de linho, nozes, e óleo de linhaça.

Neutralizar a Inflamação

Sempre que pensa na palavra "inflamação" está provavelmente a pensar na dor, e, em muitos aspectos, é este o caso. O objectivo da inflamação é principalmente proteger o local onde ocorreu uma lesão ou doença. Encoraja o sistema imunitário do corpo a curar e reparar os tecidos danificados. No entanto, quando se permite que a inflamação continue inalterada, ela desalinha as funções biológicas.

Normalmente, a inflamação crónica é uma condição indolor e é caracterizada por danos causados pelos radicais livres. Não está ligada a um tecido específico, pelo que pode desencadear todos os tipos de condição, desde doenças auto-imunes a reacções alérgicas.

A nutrição tem um papel fundamental quando se trata de combater e prevenir a inflamação. Existem vários alimentos conhecidos por promover a inflamação, incluindo carnes gordas, pão branco, queijo processado e óleos vegetais, mas comer mais alimentos anti-inflamatórios apoia as próprias defesas do organismo contra os danos causados pelos radicais livres.

Há muitas provas científicas que sugerem que os Omega-3 encontrados em peixes oleosos ajudam a combater a inflamação no interior do corpo. Comer duas ou três porções de cavala, sardinha, atum ou arenque cada semana pode ajudá-lo a combater a doença e aumentar a sua imunidade.

Boas fontes dietéticas de Omega-3

Os ácidos gordos omega-3 podem ser encontrados naturalmente em certos alimentos e também podem ser adicionados a alimentos fortificados. É possível obter muitos Omega-3 na sua dieta através da inclusão destes alimentos no seu regime:

- Peixes e frutos do mar, particularmente salmão, atum, cavala, sardinha e arenque

- Sementes e nozes como nozes, sementes de chia e sementes de linhaça

- Óleos vegetais como canola, soja e óleos de linhaça
- Alimentos fortificados como certas marcas de iogurte, ovos, leite, sumo, e bebidas de soja.



W
I
D
E
C
U



OS PREBIÓTICOS E A SUA IMUNIDADE



Capítulo 8: Os Prebióticos e a Sua Imunidade

No que diz respeito à sua imunidade, verificou-se que o intestino tem um papel importante a desempenhar. A manutenção de uma boa saúde intestinal pode dar um impulso ao sistema imunitário do seu corpo, e os prebióticos têm um papel a desempenhar nisto.

O papel do estômago na Imunidade

A maioria de nós sabe que manter o nosso intestino saudável é importante, e isto implica manter uma microbiota intestinal saudável.

Os investigadores descobriram e reconheceram que os outros sistemas de órgãos do corpo podem ser influenciados pelo ambiente intestinal e está agora a tornar-se evidente que uma saúde intestinal deficiente pode causar muitas doenças e condições como doenças pulmonares ou depressão.

Os nossos sistemas imunitários formam a principal ligação entre as bactérias intestinais e a forma como estas influenciam o nosso bem-estar. Em

uma vez acreditou-se que o útero estava livre de bactérias, no entanto, descobriu-se agora que as bactérias podem ser detectadas na placenta, assegurando que os bebês são expostos a bactérias desde antes do nascimento. Todos nascemos com um sistema imunitário subdesenvolvido e, portanto, dependemos dos anticorpos fornecidos pelas nossas mães no início, mas as nossas células imunitárias aprendem então as melhores formas de proteger o nosso corpo de doenças, uma vez esgotados todos os anticorpos materiais. As bactérias no intestino são essenciais neste processo de educação.

A investigação tem demonstrado que as bactérias intestinais mantêm o equilíbrio nos nossos sistemas imunitários. Durante as nossas vidas, estamos continuamente expostos a coisas novas dentro do intestino, dos pulmões e do nariz através do nosso ambiente e dos alimentos que consumimos. Coisas como aditivos alimentares, os microrganismos não patogénicos encontrados na sujidade ou no pó, e o pólen no ar que respiramos, tudo isto entra no nosso corpo. Felizmente, quando os nossos sistemas imunitários são saudáveis, eles conseguem lidar facilmente com estes invasores.

Para aqueles com um sistema imunitário deficiente, as respostas inflamatórias são desencadeadas cada vez que se experimenta um novo alimento ou cada vez que se encontra uma nova substância. O sistema imunitário é necessário para

manter o equilíbrio certo entre tolerância e reacção. Esta tolerância é conhecida como tolerância oral. Pode ser estabelecida através da manutenção de uma flora intestinal diversa com muitos fungos diferentes,

microorganismos e bactérias para ensinar às células do sistema imunitário que os invasores são maus e que podem ser ignorados em segurança.

O equilíbrio bacteriano no intestino influencia o equilíbrio do nosso sistema imunitário. Se o equilíbrio estiver desligado, o sistema imunitário pode adoptar um estado inflamatório aumentado que afecta os outros sistemas do corpo, aumentando as hipóteses de desenvolver uma série de doenças, incluindo diabetes tipo I e II, depressão e obesidade.

Embora a maioria das bactérias sejam benéficas, existem algumas que causam doenças para progredir. As bactérias também se ajustam ao seu ambiente actual. Isto significa que, quando as bactérias boas são removidas devido a medicamentos ou mudanças na dieta, alguns agentes patogénicos oportunistas avançam para preencher a lacuna que resta. Isto, naturalmente, leva a mais problemas, mais inflamações e preocupações de saúde.

Não é fácil mudar permanentemente a flora intestinal, uma vez estabelecida. Uma vez perturbada, regressa normalmente ao seu estado normal num curto espaço de tempo. Assim, por exemplo, se for para o estrangeiro de férias e comer comidas diferentes, o seu intestino voltará ao normal no regresso a casa.

No entanto, a flora intestinal desequilibrada pode fazer loop em ciclos negativos, reforçando funções nocivas. É a falta de diversidade bacteriana que causa uma microbiota distorcida - manter a diversidade significa que o seu intestino pode ricochetear mais rapidamente de quaisquer flutuações alimentares pouco saudáveis e é mais capaz de resistir a intrusos externos. Como resultado, o seu sistema imunitário será melhor - regulado e consideravelmente mais tolerante à mudança. Como resultado, o seu sistema imunitário será mais resistente a doenças e enfermidades.

O que são os Prebióticos e como podem ajudar?

Os prebióticos são componentes alimentares conhecidos por melhorar o fornecimento de alimentos para os microrganismos que vivem dentro das nossas vias gastrointestinais. São capazes de dar às bactérias benéficas nas nossas entranhas a nutrição de que necessitam e, portanto, a melhor hipótese possível de crescerem e florescerem. É possível aumentar o nível de prebióticos no seu corpo naturalmente, comendo mais vegetais e frutas.

Como se pode adicionar Prebióticos à Dieta?

Há uma série de alimentos que são conhecidos por serem prebióticos benéficos. Estes incluem:

- Raiz de chicória - popular graças ao seu sabor a café, a raiz de chicória é uma valiosa fonte de prebióticos. Quase metade da fibra da raiz de chicória provém da inulina, uma fibra prebiótica. Isto nutre as bactérias do intestino, melhora a digestão e alivia a obstipação. Também ajuda a aumentar a produção de bÍlis no corpo, o que, por sua vez, melhora a digestão da gordura. Não só isso, mas a raiz de chicória contém muitos compostos antioxidantes conhecidos por proteger o seu fÍgado de danos oxidativos.
- Dente-de-leão verde - estes verdes são ideais para inclusão numa salada e são uma excelente fonte de fibra, contendo até 4g de fibra em cada porção de 100g. Grande parte dessa fibra é derivada da inulina que reduz a obstipação, aumenta a quantidade de bactérias boas no seu intestino e estimula o seu sistema imunitário. Os dentes-de-leão verdes têm efeitos diuréticos, antioxidantes, anti-inflamatórios, que reduzem o colesterol e anticancerÍgenos, que o podem ajudar a manter-se saudável e bem.
- Alcachofra de Jerusalém - por vezes chamada a Maçã da Terra, a alcachofra de Jerusalém oferece uma série de

benefícios para a saúde. Fornece

cerca de 2g de fibra dietética em cada 100g e 76% desta fibra é derivada da inulina. Este alimento aumenta as bactérias boas no seu bem, fortalece o seu sistema imunitário e até previne perturbações metabólicas específicas. Não só isso, mas também é rico em potássio e tiamina, o que ajuda o sistema nervoso, promovendo uma boa função muscular.

- Alho - esta saborosa erva tem estado ligada a muitos benefícios para a saúde. Cerca de 11% do seu conteúdo de fibras é derivado da inulina, sendo 6% proveniente de um probiótico doce natural conhecido como fructo-oligossacarídeos. O alho é um prebiótico que promove o crescimento de Bifidobactérias no interior do intestino. Estas bactérias benéficas também ajudam a evitar o crescimento de bactérias promotoras de doenças. O alho também reduz a possibilidade de desenvolver doenças cardíacas graças aos seus efeitos antimicrobianos, anti-cancerígenos e antioxidantes.
- Cebolas - estes vegetais são versáteis e saborosos, mas também oferecem uma série de benefícios para a saúde, sendo a inulina responsável por 10% do seu conteúdo em fibras e os fructo-oligossacarídeos que perfazem outros 6%.

Como resultado, a flora intestinal é reforçada enquanto a decomposição da gordura é ajudada, e o sistema imunitário é impulsionado pelo aumento da produção de óxido nítrico nas

células. Além disso, as cebolas

têm um alto nível de quercetina, o flavonóide que dá a este vegetal as suas propriedades anti-cancerígenas e antioxidantes.

- Alhos-porros - provenientes da mesma família de vegetais que o alho e a cebola, os alhos-porros oferecem benefícios semelhantes para a sua saúde. Contêm até 16% de fibra de inulina e isto ajuda a promover o crescimento de bactérias saudáveis no intestino, ao mesmo tempo que ajuda a quebrar a gordura. Além disso, os alhos franceses têm uma grande quantidade de flavonóides que ajudam a apoiar a resposta natural do organismo ao stress oxidativo.
- Espargos - este popular vegetal representa outra excelente fonte prebiótica, com cerca de 2 a 3 gramas de teor de inulina em cada 100 gramas de porção. O espargo promove o crescimento de bactérias amigáveis no interior do intestino e está associado à prevenção de alguns cancros. Ao combinar antioxidantes e fibras, o espargo oferece benefícios anti-inflamatórios.
- Bananas - estas frutas populares são ricas em fibras, minerais e vitaminas, contendo também uma pequena quantidade de inulina. As bananas não maduras contêm grandes quantidades de amido resistente e isto tem um efeito prebiótico que aumenta o número de bactérias saudáveis no intestino enquanto reduz o inchaço.

- Cevada - este cereal contém 3 a 8 gramas de beta-glucan em cada porção de 100 gramas. Esta fibra prebiótica promove

crescimento de bactérias amigáveis dentro do seu tracto digestivo. Também reduz o seu LDL e colesterol total e o açúcar no sangue, ao mesmo tempo que é rico em selénio para impulsionar a função tiroideia, proporciona benefícios antioxidantes e melhora a imunidade.

- Aveia - aveia completa saudável é um grão com benefícios prebióticos. A aveia contém uma grande quantidade de fibra beta-glucan, juntamente com algum amido resistente. O beta-glucano encontrado na aveia está associado a bactérias intestinais mais saudáveis, bem como a um melhor controlo do açúcar no sangue, níveis mais baixos de colesterol LDL e um risco reduzido de cancro. A aveia oferece também protecção anti-inflamatória e antioxidante para o corpo graças ao ácido fenólico que contém.
- Maçãs - não só as maçãs são deliciosas como a pectina constitui cerca de metade do conteúdo total de fibras de uma maçã. Como já referimos, a pectina oferece benefícios ao seu sistema imunitário. As suas vantagens prebióticas incluem a sua capacidade de aumentar o butirato - o ácido gordo de cadeia curta que alimenta as bactérias boas no intestino enquanto diminui o número de bactérias más.

As maçãs também contêm um elevado nível de antioxidantes polifenóis, e quando a pectina e os polifenóis são combinados, o metabolismo das gorduras e a saúde digestiva

são melhorados. Não só isso, mas as maçãs têm propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.

que ajudam a reduzir as hipóteses de desenvolvimento de doenças e moléstias.

- A raiz de konjac - por vezes chamada de inhame de elefante, é um tubérculo que por vezes pode ser usado como suplemento para oferecer benefícios de saúde. Contém 40% de fibra de glucomanano, que é uma fibra dietética extremamente viscosa. A fibra de glucomanano em konjac promove o bom crescimento de bactérias no interior do cólon, aliviando a obstipação e aumentando a sua imunidade. Também reduz os seus níveis de colesterol no sangue e ajuda a promover a perda de peso, ao mesmo tempo que melhora a forma como o seu corpo metaboliza os hidratos de carbono.
- Cacau - as sementes de cacau não são apenas deliciosas, são também muito saudáveis. Quando as sementes de cacau se decompõem dentro do cólon, é produzido óxido nítrico, e isto oferece benefícios para o seu sistema cardiovascular. O cacau é uma das melhores fontes de flavanóis que tem uma série de poderosos benefícios prebióticos, ajudando a impulsionar o crescimento de boas bactérias intestinais ao mesmo tempo que beneficia a saúde do seu coração.
- Raiz de bardana - popular no Japão, a raiz de bardana oferece muitos benefícios para a saúde, contendo cerca de 4 gramas de fibra em cada porção de 100 gramas, sendo a maior parte desta fibra de inulina e FOS. O FOS e a inulina

na raiz de bardana têm propriedades prebióticas, inibindo o crescimento das bactérias más na sua

intestinos enquanto melhora a função imunitária e promove movimentos intestinais saudáveis. A raiz de bardana também oferece propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, ao mesmo tempo que reduz os níveis de açúcar no sangue.

- Sementes de linho - estas sementes são muito saudáveis e uma excelente fonte de prebióticos. Contendo cerca de 20-40 por cento de fibra solúvel de gomas mucilaginosas e 60-80 por cento de fibra insolúvel de lignina e celulose, a fibra encontrada nas sementes de linhaça aumenta o número de bactérias boas no seu intestino, promovendo movimentos intestinais saudáveis e reduzindo a quantidade de gordura na sua dieta que absorve e digere. Além disso, como as sementes de linhaça contêm antioxidantes fenólicos, oferecem propriedades antioxidantes e anticancerígenas, ao mesmo tempo que ajudam a regular o seu nível de açúcar no sangue.
- Raiz de yacon - semelhante à batata-doce, a raiz de yacon é embalada com fibra, especialmente FOS (fructo-oligossacarídeos) prebiótico e inulina. A inulina encontrada na raiz de yacon melhora as bactérias intestinais saudáveis, reduzindo a obstipação, aumentando a sua imunidade, melhorando a absorção de minerais no corpo e ajudando a regular as gorduras no sangue. Além disso, a raiz de yacon contém compostos fenólicos que aumentam as suas propriedades antioxidantes.

- Raiz de Jicama - esta raiz é rica em fibras mas baixa em calorias. Contém muita inulina, uma fibra prebiótica que ajuda a aumentar a sua saúde digestiva, aumentar a sua sensibilidade à insulina e

baixar o seu nível de açúcar no sangue. É também na vitamina C que estimula o seu sistema imunitário a combater doenças.

- Farelo de trigo - esta camada exterior de grão de trigo integral é uma grande fonte prebiótica que contém um tipo especial de fibra constituída por AXOS (arabinoxilan oligossacarídeos). A fibra AXOS constitui até 64-69 por cento do teor de fibra do farelo de trigo e permite aumentar os níveis de boas Bifidobactérias no interior do intestino. Não só isso, mas também o farelo de trigo reduz problemas digestivos como dores abdominais, cólicas e flatulência. Os grãos que são ricos em AXOS também oferecem propriedades anti-cancerígenas e antioxidantes.
- Algas marinhas - embora as algas não sejam comidas com frequência, é um prebiótico poderoso a acrescentar à sua dieta. Cerca de 50 a 85 por cento do teor de fibras das algas é derivado da fibra solúvel na água. Isto aumenta o bom crescimento de bactérias intestinais, ao mesmo tempo que impede o crescimento de bactérias más. Também aumenta a sua função imunitária, reduzindo as suas hipóteses de desenvolver cancro do cólon. Além disso, as algas marinhas são ricas em antioxidantes que têm sido associados a acidentes vasculares cerebrais e à prevenção de ataques cardíacos.



Capítulo 9: Os Probióticos e o Estômago

Os prebióticos são a chave para uma boa saúde intestinal, mas os probióticos são igualmente importantes. Há alguns mal-entendidos sobre a diferença entre prebióticos e probióticos. Algumas pessoas pensam mesmo que eles são a mesma coisa. No entanto, este não é de todo o caso. Os probióticos são muito diferentes dos prebióticos, mas não são menos vitais para uma boa saúde intestinal e um sistema imunitário forte.

O que são os Probióticos?

Os probióticos são leveduras vivas e bactérias que oferecem muitos benefícios para a saúde, especialmente para o sistema digestivo. Normalmente, pensamos nas bactérias como sendo más para si e causadoras de doenças. No entanto, o corpo humano está na realidade cheio de diferentes bactérias. Enquanto algumas bactérias são más, outras são boas e podem ajudar a manter o intestino saudável e a funcionar

correctamente.

Os probióticos podem ser encontrados em certos alimentos, tais como iogurtes, bem como em certos suplementos. São frequentemente recomendados por médicos para ajudar no alívio de distúrbios digestivos.

Os probióticos trabalham para nos manter saudáveis:

- Substituir as bactérias boas no interior do corpo que se perdem através da toma de antibióticos.
- Equilibrar os níveis de bactérias boas e más para que o seu corpo possa continuar a funcionar da forma que deveria.

Muitos tipos de bactérias são tipos de probiótico. Todos oferecem diferentes benefícios. No entanto, a maioria é coberta por dois grupos principais:

- *Lactobacillus* - este probiótico é o mais comum. Encontra-se em alimentos fermentados e iogurtes. Diferentes estirpes ajudam a tratar a diarreia e podem ser úteis para as pessoas que não conseguem digerir o açúcar no leite conhecido como lactose.
- *Bifidobacterium* - este probiótico também pode ser encontrado em alguns tipos de produtos lácteos. Ajuda a reduzir os sintomas associados à SII (síndrome do intestino irritável) e a algumas outras condições.

Saccharomyces Boulardii é uma levedura que pode ser

encontrada em probióticos. Ajuda a combater problemas digestivos e diarreia.

Como podem os Probióticos Melhorar a Imunidade?

É sabido que os probióticos podem impulsionar o seu sistema imunitário, inibindo o crescimento de bactérias intestinais nocivas no seu corpo. Não só isso, mas alguns probióticos promovem a produção de anticorpos naturais do seu corpo. Podem mesmo impulsionar as células imunitárias, tais como linfócitos T, células assassinas naturais e células produtoras de IgA.

As revisões descobriram que se tomar probióticos, é menos provável que sofra de infecções respiratórias, e qualquer que se desenvolva irá durar menos tempo. O probiótico conhecido como *Lactobacillus Crispatus* também tem provado reduzir as hipóteses de desenvolver uma infecção do tracto urinário em até 50 por cento.

Como posso incluir mais probióticos na minha dieta?

Embora existam vários tipos e classes diferentes de probióticos, alguns comuns incluem:

- *Lactobacillus*

- Bifidobacterium
- Saccharomyces Boulardii

Por vezes, os fabricantes de alimentos chamam aos probióticos "culturas activas" ou "culturas vivas". São todas a mesma coisa. Muitos alimentos fermentados contêm probióticos. Isto significa essencialmente que as bactérias dentro desses alimentos ainda estão vivas. Muitas vezes, o processo de produção de alimentos destrói qualquer bactéria viva neles contida. Quando os produtos são deixados numa prateleira de uma loja sem serem refrigerados, pode não ser capaz de conter probióticos activos e vivos.

Alguns produtos lácteos que são conhecidos por conter probióticos incluem:

- Kefir (uma bebida probiótica à base de leite)
- Queijos velhos como mozzarella, gouda, e cheddar
- Leiteiro tradicional não cultivado
- Iogurtes

No entanto, há alguns alimentos que não são lácteos mas que ainda contêm probióticos. Estes incluem:

- Iogurte não-lácteo
- Pickles azedos e frescos de endro
- Kombuchá (um chá fermentado)
- Kimchi
- Miso
- Sauerkraut

- Natto (feito a partir de soja fermentada)
- Azeitonas curadas à água ou em bronze

- Tempeh

Muitos alimentos probióticos diferentes estão disponíveis, e isto significa que tem muitas opções quando se trata de os incluir na sua dieta diária. Há certamente algo que se adequa aos seus gostos individuais, quer prefira alimentos doces ou salgados.

Algumas formas de adicionar probióticos à sua dieta saudável incluem:

- Tomar um pequeno-almoço feito de iogurte probiótico juntamente com frutos secos, sementes de linho e bagas.
- Fazer uma batata frita que usa tempeh em vez de carne. Certifique-se de adicionar tempeh logo no final do processo de cozedura, uma vez que o calor excessivo pode destruir as suas culturas activas.
- Adicionando miso à sopa.
- Bebidas que são ricas em probióticos como kombuchá ou kefir como lanche a meio da manhã.
- Servir chucrute ao lado da sua refeição principal como acompanhamento.

Lembre-se que certos alimentos como o iogurte contêm frequentemente açúcares extra, por isso tente escolher alimentos que contenham o mínimo de açúcares, adoçantes artificiais, e aromatizantes artificiais para assegurar a melhor saúde possível.



Tenha também em mente que existem alguns conceitos errados sobre os probióticos. Só porque certos tipos de alimentos contêm probióticos, isso não significa que outros tipos de alimentos semelhantes contenham. Como exemplo, nem todos os iogurtes conterão culturas activas e vivas, e os que o contêm serão normalmente claramente marcados.

Além disso, nem todos os tipos de alimentos fermentados contêm culturas vivas. Alguns alimentos fermentados que não contêm probióticos incluem:

- Chocolate
- Cerveja
- Vinho

- Molho de soja
- Pão de Sourdough

Isto porque estes alimentos foram submetidos a um processamento adicional que faz com que as culturas vivas se tornem inactivas. Processos como a filtração, pasteurização e cozedura matam as culturas vivas, pelo que não oferecem quaisquer benefícios para a saúde.

CHAPTER 10

TOP 10 IMUNIDADE BOOSTING FOODS



Capítulo 10: Top 10 Immunity Boosting Foods para adicionar à sua dieta

Está pronto para experimentar os benefícios que advêm de acrescentar alimentos que aumentam a imunidade à sua dieta diária? Como já viu, há muitas formas diferentes de aumentar a sua imunidade simplesmente mudando o que come todos os dias. Assim, quer esteja pronto para adicionar mais prebióticos, probióticos, antioxidantes ou polissacáridos ao seu regime alimentar, aqui estão dez dos alimentos de topo que deve considerar comer mais. Isto melhorará a sua resistência a doenças e moléstias.

1. Citrinos

A dada altura, foi-lhe quase certamente dito que a vitamina C deveria ser o seu primeiro porto de escala se tivesse apanhado uma constipação, e há uma boa razão para isso. A vitamina C é conhecida por ajudar a impulsionar o seu sistema imunitário. Faz isto aumentando o número de glóbulos brancos que o seu

corpo produz, e isto tem a chave para combater as infecções. Praticamente todos os citrinos têm um elevado teor de vitamina C, e uma vez que existem tantos diferentes para

colhida, pode facilmente adicionar esta vitamina a qualquer refeição. Algumas frutas cítricas populares são:

- Grapefruits
- Clementinas
- Laranjas
- Tangerinas
- Limas
- Limões

Uma vez que o corpo humano não pode armazenar ou produzir vitamina C, é preciso comê-la todos os dias para continuar com boa saúde. Recomenda-se que os adultos comam 75 mg por dia se forem do sexo feminino ou 90 mg por dia se forem do sexo masculino.

2. Pimentão Sino Vermelho

Os citrinos contêm muita vitamina C, mas surpreendentemente os pimentões vermelhos contêm cerca de três vezes mais vitamina C do que uma laranja da Florida, juntamente com bastante beta-caroteno. A vitamina C não só aumenta a sua imunidade, como também melhora o estado da sua pele, enquanto o betacaroteno é convertido pelo corpo em vitamina A para promover uma pele e olhos saudáveis.

3. Brócolos

Sobrecarregados com minerais e vitaminas, os brócolos contêm muitas vitaminas E, C e A juntamente com antioxidantes e fibras. Isto torna-o um vegetal especialmente saudável. Para o manter o mais potente possível, deve ser consumido cru ou apenas ligeiramente cozido. A vaporização é uma das melhores formas de preservar os seus nutrientes benéficos.

4. Alho

Encontrado em praticamente todas as cozinhas do mundo, o alho acrescenta zing à sua comida e também melhora a sua saúde e bem-estar. O seu valor no combate às infecções é reconhecido há gerações, e pode também abrandar o endurecimento das artérias, bem como a diminuição da pressão arterial. As propriedades de reforço imunitário do alho são devidas à sua elevada concentração de alicina e outros compostos contendo enxofre.

5. Gengibre

Pode ter ouvido falar de pessoas que usam gengibre se estiverem doentes, e isto deve-se às suas propriedades anti-

inflamatórias. Pode ajudar a reduzir as doenças inflamatórias e a dor de garganta, ao mesmo tempo que

ajudando a combater as náuseas. Quando é incorporado em sobremesas doces, embala calor sob a forma de gingerol, que está relacionado com a capsaicina. O gengibre também tem demonstrado diminuir a dor crónica, ao mesmo tempo que possui propriedades que reduzem o colesterol.

6. Espinafres

Os espinafres não só têm um elevado teor de vitamina C, como também são embalados com beta-caroteno e outros antioxidantes. Ambos podem aumentar as capacidades de combate a infecções do seu sistema imunitário. Tal como os brócolos, os espinafres devem ser minimamente cozinhados para preservar os seus nutrientes, mas se forem cozinhados ligeiramente, o seu conteúdo de vitamina A pode ser mais facilmente absorvido, e outros nutrientes podem ser mais facilmente libertados de um antinutriente conhecido como ácido oxálico.



7. Iogurte

Deve ter atenção ao iogurte que está marcado com uma frase que diz que contém culturas activas e vivas. O iogurte grego é um desses tipos. Acredita-se que estas culturas estimulam o sistema imunitário a combater doenças. Sempre que possível, escolha iogurtes simples em vez de iogurtes aromatizados, que são embalados com açúcar.

É possível adoçar um iogurte simples usando um pouco de mel e algumas frutas saudáveis como bagas. O iogurte é também uma boa fonte de vitamina D, por isso tente escolher marcas

que tenham sido fortificadas

com essa vitamina. A vitamina D regula o seu sistema imunitário, impulsionando a sua defesa natural contra as doenças.

8. Amêndoas

Quando se quer prevenir ou combater uma constipação, provavelmente escolhe-se a vitamina C em vez da vitamina E, no entanto a vitamina E é um potente antioxidante que pode conter a chave para um sistema imunitário funcional e saudável. A vitamina E é lipossolúvel, pelo que requer a presença de gordura para ser devidamente absorvida.

As nozes como as amêndoas são preenchidas com esta vitamina e também contêm gorduras saudáveis. Um adulto necessita apenas de cerca de 15 mg de vitamina E diariamente. Quarenta e seis amêndoas inteiras sem casca (ou uma porção de meia chávena) fornecerão toda a sua dose diária recomendada.

9. Sementes de Girassol

Estas sementes são embaladas com nutrientes como magnésio, fósforo, e vitaminas E e B6. A vitamina E tem um papel fundamental a desempenhar na manutenção e regulação do

funcionamento do seu sistema imunitário. Alguns outros alimentos que contêm muita vitamina E incluem verduras de folhas escuras e abacates. Não só o girassol

sementes ricas nestes nutrientes, têm também um elevado teor de selênio. Apenas 1 onça contém 50% do selênio que o adulto médio requer por dia.

10. Curcuma

O curcuma é frequentemente utilizado no caril e esta especiaria amarga e amarela brilhante tem sido historicamente utilizada como anti-inflamatório para tratar tanto a artrite reumatóide como a osteoartrite. Uma alta concentração de curcumina (que dá ao curcuma a sua coloração amarela) ajuda a reduzir os danos nos músculos causados pelo exercício físico. Também ajuda a reforçar o sistema imunitário para o proteger de doenças e moléstias.

Conclusão

A manutenção de um sistema imunitário saudável não poderia ser mais importante se se quiser viver uma vida longa e saudável. Sem um sistema imunitário que funcione bem, corre-se um risco elevado de desenvolver uma doença ou doença.

Depois de adoecer, lutará para o combater e combater para regressar à sua plena saúde. Desde a luta para superar o frio comum até à dificuldade de curar feridas após uma lesão, um sistema imunitário debilitado traz uma série de problemas que seria melhor evitar.

É também importante compreender a importância de um sistema imunitário forte quando se trata de prevenir condições de saúde graves como o cancro. O cancro tem estado ligado a um sistema imunitário que funciona mal, e se já se tem cancro, os tratamentos que são dados para ajudar podem reduzir ainda mais o funcionamento do sistema imunitário.

Tanto a quimioterapia como a radioterapia têm um impacto negativo na sua imunidade, pondo-o em risco ainda maior de sofrer de outras doenças. Por conseguinte, é essencial assegurar que toma todas as medidas para manter a sua imunidade ao nível óptimo.

Como viu neste livro, uma das melhores formas de melhorar o seu sistema imunitário é através de uma dieta saudável. Todos sabemos que comer bem, com refeições bem equilibradas diariamente, pode manter-nos com um peso corporal adequado. Isso garantirá que nos manteremos o melhor possível. No entanto, nem sempre nos apercebemos do efeito que a nutrição pode ter no nosso sistema imunitário.

Se sofremos de desnutrição, o nosso sistema imunitário sofre. A falta de micronutrientes como vitaminas e minerais pode levar, no final, a doenças, enfermidades e problemas médicos contínuos. Portanto, é imperativo garantir que se evite os perigos da desnutrição para proteger o seu bem-estar global.

Não só é possível proteger a sua imunidade, evitando a desnutrição através de uma dieta equilibrada e saudável todos os dias, como também é possível dar um impulso activo ao seu sistema imunitário, adicionando certos alimentos ao seu regime alimentar. Há uma série de diferentes produtos alimentares que têm sido demonstrados na investigação científica como

oferecendo uma série de benefícios para o sistema imunitário. Estes dão-lhe um pouco mais de apoio quando se trata de combater

doenças e enfermidades e erradicar os invasores que encontra diariamente.

Alguns dos alimentos que deve incluir na sua dieta diária para melhorar a sua imunidade incluem:

- Super-alimentos tais como bagas, alho, couve e sementes de chia que são conhecidos por conterem compostos benéficos e nutrientes que promovem uma boa saúde imunitária.
- Fitoquímicos - produtos químicos derivados de plantas que têm propriedades anti-inflamatórias para estimular o sistema imunitário e ajudá-lo a combater os invasores que encontra.
- Antioxidantes - há muitos alimentos que contêm antioxidantes e que são conhecidos por reduzir a inflamação no corpo e combater os radicais livres que são responsáveis pelo stress oxidativo que causa doenças de muitos tipos.
- Polissacáridos - estes compostos apoiam a imunidade natural do corpo, aumentando a eficácia das propriedades destruidoras das células.
- Alimentos à base de plantas - alimentos derivados de plantas têm demonstrado ajudar a protegê-lo contra o cancro e outras doenças relacionadas com o sistema imunitário.
- Prebióticos - estes alimentos podem ajudar a proteger o intestino através da fibra que contêm e isto, por sua vez, aumenta a imunidade natural do seu corpo.

- Probióticos - estes alimentos são conhecidos por estimularem a boa saúde intestinal, reduzindo o número de bactérias más e aumentando o número de bactérias boas. Assim, é possível ter um melhor equilíbrio da flora intestinal essencial que é necessária para assegurar uma protecção óptima contra doenças e uma imunidade óptima para o seu corpo.

A mensagem geral é que comer alimentos saudáveis como cereais integrais, leguminosas, óleos saudáveis, frutas, vegetais e alimentos fermentados é a melhor forma de impulsionar o sistema imunitário natural do seu próprio corpo. Portanto, pode ter a melhor hipótese possível de uma vida longa e feliz com o mínimo de doenças graves. Com um sistema imunitário forte, é menos provável que fique doente, e se o fizer, terá uma boa hipótese de ser capaz de combater a doença antes que esta cause qualquer dano grave.