**Alimentação Saudável em tempos de pandemia: A prevenção através dos alimentos**

Sabemos que a humanidade está enfrentando um de seus maiores desafios sanitários, o Coronavírus está afetando drasticamente a todos e precisamos nos defender, por isso a alimentação saudável em tempos de pandemia é fundamental para se prevenir.

Cada grupo alimentar possui suas funções e benefícios próprios que se revertem em um sistema imunológico mais eficaz e fortalecido, combatendo vírus, bactérias, fungos e parasitas.

Não existe um alimento que combata o Coronavírus, porém há grupos alimentares que fortalecem o sistema imunológico e, por consequência, agem contra o vírus.

Você sabia que existem alimentos específicos para aumentar sua imunidade?

Vamos te mostrar quais alimentos você deve incluir no seu dia a dia para ter uma alimentação saudável em tempos de pandemia e que vão te auxiliar na prevenção do contágio do Coronavírus.

**Como ter uma alimentação saudável em tempos de pandemia, afinal?**

Agora você vai entender tudo sobre a alimentação saudável em tempos de pandemia para assim fortalecer o seu sistema imunológico.

Confira!

**1 – Alimentos ricos em Selênio**

Devem estar presentes na alimentação saudável em tempos de pandemia sim, pois equilibram o sistema imunológico e possuem a função de defesa do organismo contra infecções devido sua atividade antioxidante.

Dentro desse grupo alimentar estão: castanha do pará, sementes de girassol, farinha de trigo, ovos, carne bovina, feijão, queijo, alho.

**2 – Alimentos ricos em Zinco**

Possuem a função de prevenção à transmissão de vírus, inclusive o próprio Coronavírus, além de fortalecer a imunidade, esse grupo alimentar é fundamental para uma alimentação saudável em tempos de pandemia.

Possuem esse mineral em seu componente: ostras e frutos do mar, carnes sobretudo a vermelha, sementes de abóbora, amêndoas, grão-de-bico, cacau.

**3 – Alimentos com função anti-inflamatória**

Como o próprio nome já diz, esses alimentos agem de forma a não deixar evoluir as infecções, reduzindo as substâncias que estimulam as inflamações.

Contém esse benefício: cebola, frutas vermelhas e frutas cítricas, azeite de oliva extra virgem, açafrão, peixes ricos em ômega 3, vegetais verdes escuros.

**4 – Alimentos que possuem vitaminas A, B, C, D e E**

Atuam como fortalecedores do sistema imunológico, também como curadores de feridas, melhora a resistência à infecções, antioxidantes entre outras funções benéficas ao nosso organismo.

Encontram-se essas vitaminas em legumes e verduras verdes escuras, abacate, beterraba, cenoura, lentilha, ervilha, laranja, kiwi, figo, batata doce.

**5 – Lactobacilos**

Com função probiótica, ou seja, são bactérias do bem que agirão como combatentes do sistema imunológico contra qualquer invasor através do equilíbrio da flora intestinal, esse nutriente deve estar presente na rotina para se ter uma correta alimentação saudável em tempos de pandemia.

Engana-se quem pensa que o nutriente é encontrado somente no iogurte natural, há outras fontes como o kefir, picles, vinagre de maçã, shoyo.

**6 – Alimentos ricos em Ômega 3**

Atuam regulando as células de defesa do organismo, mas também possuem a função anti-inflamatória.

É encontrado em peixes como sardinha, salmão, atum, mas também pode ser encontrado em sementes de chia e linhaça, nozes, abacate.

**7 – Hidratação**

Manter o corpo hidratado vai além de somente beber água todos os dias, devemos nos atentar a importância desse ato para nossa imunidade e para potencializar os efeitos benéficos da alimentação saudável em tempos de pandemia.

Além de auxiliar no bom funcionamento do organismo, a hidratação também auxilia na absorção de nutrientes e também na condução desses nutrientes para dentro de nosso organismo.

Eliminamos em média 2,6 litros de água por dia, e com eles vários componentes, sendo assim é fundamental repor o líquido em nosso organismo.

Além da própria água podemos nos hidratar com outras fontes como água de coco natural, bebidas eletrolíticas, chás e etc.

Vimos o quanto a boa alimentação pode surtir efeito favorável em nossa saúde e na nossa proteção.

Uma alimentação saudável em tempos de pandemia não nos cura caso sejamos infectados, porém auxilia e muito na prevenção do contágio do Coronavírus, turbinando nosso sistema imunológico.

Quanto mais natural for a rotina alimentar mais benefícios iremos agregar em nosso organismo, fazendo com que nosso corpo trabalhe de maneira satisfatória frente a pandemia iminente.