Com reforçar el sistema immunitari?

26/11/2021

Tenir un sistema immunitari reforçat que funcioni de manera correcta disminueix els problemes de salut i augmenta el benestar general. Descobreix la manera òptima d'enfortir-ho.



Per què és important enfortir el sistema immunitari?

El sistema immunològic és un mecanisme complex, perquè és el responsable de combatre tots els organismes infecciosos abans que aquests causin danys al nostre cos. És a dir, de manera natural, el nostre sistema immune ens protegeix davant qualsevol agent estrany, per això és necessari mantenir-lo saludable i fort. En cas de no ser així, tindríem el sistema immunitari afeblit, que és el mateix que “tenir les defenses baixes”, incapaç de batallar contra qualsevol enemic.

És de vital importància enfortir el sistema immunitari perquè ens ajuda a mantenir-nos saludables i actius, ajuda a disminuir els refredats més comuns, ens protegeix enfront de radiacions, alenteix l'envelliment, lluita contra uns certs patògens i toxines evitant infeccions o malalties més greus.

Quins hàbits seguir per tenir un sistema immunitari sa?

La salut del sistema immunitari pot veure's afectada per infinitat de factors, ja siguin en l'àmbit d'alimentació, per abús d'additius alimentaris, obesitat o mala praxi a l'hora d'equilibrar els aliments, entre altres; en l'àmbit de l'entorn, a causa de la contaminació, el fum o altres tòxics utilitzats diàriament; o per altres situacions quotidianes com la falta de son, l'estrès, l'ansietat o l'exercici inadequat.

És important tenir en compte alguns aspectes de l'estil de vida per a mantenir al sistema immune en bon estat:

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats

1. **Evitar el menjar ràpid.** En la mesura que sigui possible cal eliminar o reduir la ingesta de menjar processat, menjar ràpid i fritades, perquè la seva densitat calòrica, els greixos saturats, trans i les grans quantitats de sucre i sal provoquen problemes immunològics a curt termini.
2. **Dormir bé.** L'insomni també afecta negativament al sistema immunitari, perquè durant les hores de somni, el cos entra en estat de relaxació, moment on es regula i enforteix la resposta immune.
3. **Bona alimentació.** Aquesta és una de les recomanacions imprescindibles per a enfortir el sistema immune. Encara que la majoria dels aliments juguen un paper important per a l'organisme, hem de prestar més atenció a aquells rics en vitamines i en alguns nutrients específics com a zinc, ferro, seleni i magnesi.
4. **Hidratació.** Mantenir-se hidratat [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/compartir-y-celebrar/330-Hidratate] és necessari per a afavorir la salut de la mucosa i evitar que la seva sequedat deixi de protegir les parts internes del cos.
5. **Exercici en la seva justa mesura.** Practicar 30 minuts d'exercici diari o alguna activitat física moderada, genera un efecte antiinflamatori sobre el sistema immunitari.

Quina és la millor dieta per reforçar el sistema immunitari?

L'alimentació és la base per aconseguir un sistema immunitari fort, capaç de donar respostes eficients davant possibles malalties. Seguir una dieta variada, equilibrada i completa seria la millor opció per reforçar el sistema immunitari.

Una dieta basada en la ingesta d'aliments rics en vitamines, sobretot vitamina C, que és la clau per a protegir el sistema immunitari, també D, A, B6, B12 i E i minerals, concretament coure i zinc, tots dos ajuden a l'enfortiment del sistema immunitari, a més del ferro, seleni i magnesi.

Aliments per reforçar el sistema immunitari

Una vegada tenim presents quines són les vitamines i minerals específics que ens ajuden a mantenir el sistema immunitari en un estat òptim, descobrim quins són els aliments amb major contingut d'aquestes substàncies, perquè resultin més eficaces.

Cítrics

Les taronges i les mandarines són riques en àcid fòlic, fibra, magnesi, però sobretot en vitamina C. Les propietats de totes dues fruites les fan idònies per a augmentar la capacitat de les defenses.

A més, ara a l'hivern es troben en el seu millor moment, perfectes per a fer suc espremut, com a desdejuni, en amanida o com a postres. En Caprabo pots trobar mandarines de Terres de l'Ebre [https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/mandarina-terres-de-lebre-al-peso-compra-minima/325580], un producte de proximitat, dolços, sucoses i amb bon sabor.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats

Pebrot vermell

Aquesta hortalissa és un altre dels ingredients perfectes per reforçar el sistema immunitari. Al contrari del que es podria pensar, el pebrot [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Pimientos_OK.html] vermell té més vitamina C que les taronges i mandarines, i a més aporta vitamines B6, B9, que ajuden al funcionament normal del sistema immunitari.

Bròcoli

El bròcoli, igual que altres verdures de fulla verda, és baixa en calories, però aporta una gran quantitat de vitamina E, fonamental per augmentar la resposta immunitària, vitamina C, vitamines del grup B, potassi, calci i magnesi, propietats que el fan perfecte per combatre infeccions.

Salmó

El salmó és un peix blau perfecte per a incorporar en la dieta. Dins de les propietats del salmó destaca la seva aportació en vitamina D, B6 i B3, una vitamina perfecta per al funcionament del cervell. A més d'aquestes principals vitamines té una gran aportació nutricional: ric en proteïnes, àcids grassos Omega-3 i minerals com a zinc, magnesi, ferro, fòsfor, entre altres.

Una recepta molt completa per a aportar suficients nutrients seria preparar el salmó amb sèsam i cítrics [/shared/.content/recetas/332-Salmon-con-sesamo-y-citricos.html], o salmó amb espinacs i xampinyons, un plat d'elaboració senzilla amb tres aliments molt eficaços per a reforçar el sistema immunitari.

Pollastre i gall dindi

La carn blanca conté una quantitat elevada de vitamina B3, B6 i B12, necessàries per a la producció de glòbuls vermells i sobretot per al desenvolupament i funcionament correcte del sistema nerviós central.

Existeixen multitud de receptes per a elaborar pollastre o gall dindi, però podem preparar un pollastre de pagès rostit amb aroma de taronja [/shared/.content/recetas/320-Pollo-de-payes-rustido-al-aroma-de-naranja.html], els ingredients de la qual: taronges, pastanagues, cebes, all i brou de pollastre ens ajudaran a enfortir les defenses.

Fruita seca

La fruita seca és rica en grasses monoinsaturades, zinc, un mineral imprescindible per al nostre sistema immune, i vitamina E, capaç de protegir-nos enfront de les infeccions. Per tant, hem d'incloure'ns en la nostra dieta.

En general, tota la gamma de fruita seca és beneficiosa per a la salut i el sistema immunitari, però si volem assenyalar alguna especialment, podríem nomenar les ametlles, riques en vitamina E; les nous, per la seva aportació en Omega-3, proteïnes i vitamines del grup B.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats



L'ALIMENTACIÓ I EL SEU IMPACTE EN EL SISTEMA IMMUNITARI [

/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00001.xml]

Els aliments tenen una influència directa en la nostra salut i, a més, ens poden ajudar a enfortir el sistema immunitari.

© 2021 Caprabo, S.A. Tots els drets reservats