

* **Selênio:** castanha-do-brasil (castanha-do-pará), fígado, frutos do mar, cereais, repolho, brócolis e couve-flor.



* **Magnésio:** cereais integrais e vegetais folhosos verde-escuros

* **Zinco:** ostras, camarão, carnes bovina, de frango e de peixe, fígado, gérmen de trigo, grãos integrais, castanhas, cereais, legumes e tubérculos.



Ingredientes

- * 3 flores de brócolis
- * 3 ervilhas tortas
- * 2 vagens francesas
- * 2 abobrinhas baby
- * 30 g de cenoura em palitos
- * 20 ml de azeite
- * 4 batatas bolinhas com casca e já cozidas, cortadas ao meio
- * 15 g de alho poró à juliana
- * 3 shiitakes fatiados
- * 1 filé de peixe fresco limpo e sem espinhas (200 g)
- * 1 ramo de tomilho
- * Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparar

- * Lave os legumes e reserve separadamente.
- * Leve ao fogo uma panela grande com água e 1 colher (sopa) de sal. Deixe ferver.
- * Coloque gelo e água num pote grande.
- * Jogue os legumes verdes separadamente na panela com água fervente. Quando estiverem com uma cor viva e um pouco macios, retire e jogue no pote com gelo. Reserve. Faça o mesmo com a cenoura.
- * Numa frigideira aquecida, coloque o azeite e as batatas com a face para baixo. Assim que dourar, junte o alho poró, os demais legumes, o shiitake, o sal e a pimenta do reino. Salteie os legumes e retire do fogo. Reserve.
- * Em outra tigela, doure o peixe no azeite dos dois lados (já temperados com sal, pimenta e tomilho). Se necessário termine o cozimento no forno.
- * Disponha os legumes no centro do prato e coloque o peixe sobre eles.

Dicas de Leitura

Nome: Câncer: Sentença ou Renovação?

Autor: Eliana Furtado

Editora: Hama Editora

Sinopse: Todos nós vencemos todos os dias. Já parou para pensar nisso? Vencemos problemas cotidianos, superamos nossas frustrações, encaramos o inimaginável. Não nos damos conta, na maioria das vezes, de como somos capazes. Câncer: sentença ou renovação? Fala dos que ganham uma nova oportunidade de viver e não desperdiçam.

Nome: Por uma vida Inteira

Autor: Sylvania Lea

Editora: Record

Sinopse: O livro utiliza as entrevistas de mulheres que souberam, apesar da fragilidade que a descoberta do câncer provoca mudar e melhorar suas vidas. A autora desmistifica o câncer como uma doença fatal, oferecendo que é possível transmitir conselhos úteis para superar o problema. Ela parte do pressuposto de que a dura realidade de se ter câncer de mama pode ser transposta, um dia após o outro. Mesmo não sendo nenhum livro de auto-ajuda, "Por uma vida inteira" é extremamente "pra cima".

Contato

Universidade Federal de Santa Catarina
Departamento de Nutrição
Laboratório de Comportamento Alimentar

(48) 3721-8014

Boletim Informativo nº 6

Sistema imune : o nosso exército de defesa



Ficha Técnica

Publicação da responsabilidade do Grupo de Estudos Nutrição e Estresse Oxidativo (GENEO) da UFSC, constituída pela coordenadora, **Patricia Faria Di Pietro**, e suas colaboradoras, Alyne Cardoso, Cecília Cesa, Cristiane Sabel, Gabriela da Silva, Haruna Koide, Marina Heineck, Sheyla de Liz e Vanessa Cecatto.

Quando uma pessoa se sente cansada e contrai doenças ou infecções é comum ouvirmos frase do tipo: a imunidade está baixa!

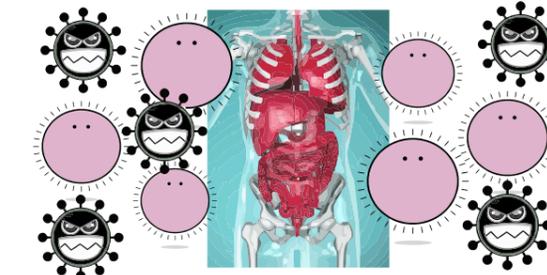
Mas afinal, **o que é esta imunidade baixa? O que faz o sistema imune?**



O sistema imune funciona como um exército, que utiliza diversas armas para combater seus inimigos. Estes inimigos podem ser conhecidos como estresse, poluição, agrotóxicos, excesso de atividades físicas, contato com vírus, bactérias, parasitas além de outras doenças como cânceres, e substâncias que podem ser reconhecidas como "estranhas" por este sistema. Assim, imunidade pode ser entendida como a capacidade que o corpo possui de resistir às agressões por diversos agentes, reagindo fortemente para se proteger.

Os soldados que pertencem a este exército, são as células especiais deste sistema, que são altamente especializadas e organizadas, ou seja,

cada tipo de célula age de acordo com sua função. Este exército de defesa é formado por tecidos, órgãos e substâncias químicas que trabalham em conjunto para identificar, destruir e eliminar as substâncias e microorganismos que ele reconhece como estranhas ao corpo.

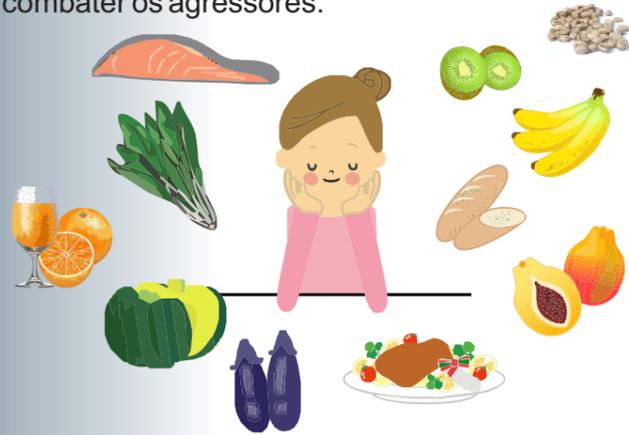


Sintomas como febre, diarreia, tosse e espirro, mostram que o sistema imune está reagindo contra algum agente agressor. São mecanismos de defesa. Por exemplo, quando comemos algum alimento estragado, podemos ter uma reação inflamatória dentro do intestino que reagirá com uma diarreia para eliminar o mais rápido possível aquilo que está nos fazendo mal.

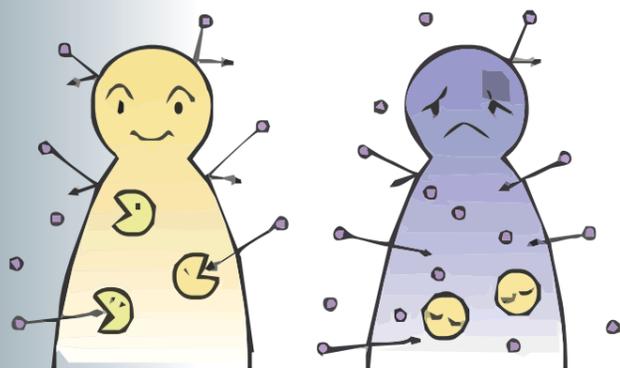


A importância da Nutrição na Imunidade

Para que este sistema funcione com eficácia é necessário que a pessoa se alimente adequadamente. Manter o equilíbrio em nossa alimentação é necessário para que possamos combater os agressores.



Dependendo das características da pessoa e do potencial dos agentes agressores, poderá haver um enfraquecimento do sistema imune. Quando estamos doentes nosso “exército” está trabalhando e de certa forma enfraquecido para combater doenças oportunas. Caso o ataque seja maior que as condições de defesa, o “inimigo” terá condições de se proliferar e vencer, causando então vários males, desde simples gripes até doenças mais graves.



Para que isso não aconteça precisamos nos armar!

A nutrição desempenha papel importante na imunidade, pois as reações do sistema imune também necessitam de energia e de vários



nutrientes, e para que tudo funcione em harmonia, alguns deles são essenciais. A melhor maneira de ser armar é enriquecer a alimentação com alimentos que além de nos nutrir tenham propriedades que estimulem nosso sistema de defesa.

Na ausência de nutrição adequada, a imunidade fica deficiente e não consegue manter seus componentes indispensáveis para exercer uma resposta eficaz contra seus agressores. Por isso que devemos dar muita atenção à nutrição, que fortalecerá este sistema.



Muitas vezes, deficiências nutricionais, ou seja, o consumo de uma quantidade inferior a que se recomenda, pode ter como consequência o desequilíbrio da produção de elementos muito importantes para a resposta do corpo que trabalha em nossa defesa.

Para que este desequilíbrio não aconteça é importante que o trato gastrointestinal (boca, estômago, intestinos e demais órgãos) mantenha-se íntegro e funcional.



Algumas dicas para manter a integridade do trato gastrointestinal são:

- * Mastigar bem e lentamente os alimentos.
- * Manter o consumo regular de alimentos ricos em fibras como frutas, verduras e cereais integrais.
- * Dar preferência aos carboidratos complexos integrais (arroz integral, pão integral, aveia).

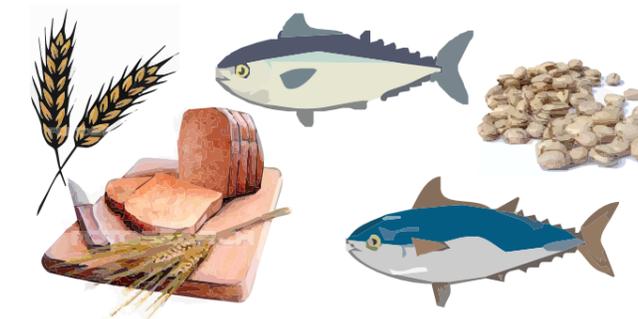


- * Limitar o consumo de alimentos ricos em cafeína (café, chocolates), álcool e açúcar refinado que podem atrapalhar e limitar a absorção de nutrientes realmente importantes.
- * Ingerir em de 6 a 8 copos de água por dia.

Destacando os Principais Nutrientes

Proteínas

As proteínas são formadas por unidades ainda menores que são chamados de aminoácidos. Alguns tipos destes aminoácidos desempenham papel importante no sistema de defesa do organismo, pois são classificadas como nutrientes construtores, ou seja, ajudam na construção dos componentes que formam nosso sistema imune. Boas fontes destes aminoácidos são: ovos, peixes, aveia e gérmen de trigo.



Gorduras

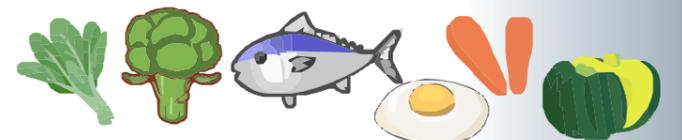
As gorduras também podem ter papel importante. Atenção, esta gordura que estamos falando é do tipo “gordura boa”, como a gordura encontrada nos peixes, por exemplo. A gordura do tipo “boa” pode ajudar a manter o equilíbrio deste sistema.

Os principais tipos de gorduras envolvidas nos processos do sistema imunológico são os chamados ácidos graxos **ômega 3** (encontrados principalmente nos peixes como sardinha, arenque, atum e salmão) e **ômega 6** (encontrados principalmente em óleos vegetais).

Vitaminas e Minerais

Vitaminas e minerais podem desempenhar papel fundamental para o funcionamento adequado deste sistema. Entre estes, destacam-se vitamina a, vitamina c, ferro, selênio, magnésio e zinco. Estes micronutrientes estão relacionados com a regulação dos processos ou a produção das células envolvidas nos mecanismos de defesa.

* **Vitamina A:** cenoura, abóbora, batata doce, damasco, brócolis, espinafre, maioria dos vegetais de folha verde-escura, atum e ovos.



* **Ferro:** carnes, ovos, feijões e vegetais de folhas verde-escuros. Quando consumir feijões e vegetais de folhas verde-escuros, uma dica para aumentar a absorção de ferro, é consumir simultaneamente, alimentos que contenham vitamina C como laranja, abacaxi, acerola, morango e goiaba.

