



# RESPIRE MELHOR

*Escrito por Dayane Mota da Silva*

Você sabia que os alimentos podem ajudar o funcionamento de seu sistema respiratório? Pouca gente sabe, mas a falta de uma alimentação saudável também interfere em nossa respiração. Ter uma alimentação cheia de nutrientes é muito importante para o funcionamento do sistema respiratório. Conheça alguns desses alimentos.



## **Frutas cítricas:**

goiaba, laranja, acerola, tangerina... Todas as frutas ricas em vitamina C turbinam a imunidade e previnem gripes, resfriados e outras infecções das vias respiratórias. Coma ao menos uma por dia.



## **Linhaça:**

ajuda nosso corpo a formar o muco nasal, também conhecido como meleca de nariz. Esse muco prende partículas de sujeira e até microrganismos, protegendo nosso corpo e diminuindo os sintomas de problemas respiratórios. Uma colher de sopa por dia, de preferência da semente triturada, é suficiente para fortalecer a saúde.



## **Gengibre:**

o gingerol é o composto que dá o sabor picante à raiz. Ele atua como antioxidante, que previne o envelhecimento das células, e anti-inflamatório, alivia os sintomas da inflamação. Para consumir na forma de chá, basta ferver algumas fatias por uns minutinhos. Também fica gostoso se colocado na cenoura refogada.



## **Alho:**

a aliina e a alisina presentes no alho ajudam a combater infecções por bactérias, fungos e vírus. O ideal é consumir o alho cru, mas ele não é muito apetitoso para algumas pessoas. Tente consumir picadinho num molho de salada à base de iogurte. Fica bem saboroso.

**Agora que você já conhece alguns alimentos que nos ajudam a respirar melhor, que tal usarmos dois deles como ingredientes em uma receita deliciosa? Vamos lá!**