

Mudanças do tempo e o ventinho frio do inverno podem trazer de volta velhos conhecidos bem indesejados, como gripes e resfriados.

Essas e outras doenças costumam aparecer justamente quando a imunidade de nosso corpo cai e nosso organismo fica mais vulnerável.

Além de se agasalhar bem, comer alimentos que ajudam a deixar sua imunidade mais alta e mais forte é uma boa dica para enfrentar este inverno.

Confira os alimentos que são muito bem-vindos na dieta:

Gengibre

O gengibre ajuda a proteger o corpo por suas propriedades expectorantes, que agem contra dores e inflamações.

Se bater aquele resfriado e aquele mal estar, pode confiar na receita de chá de gengibre.

Mel

Outra receita certa da vovó é a de colocar mel no chá para curar a gripe.

O mel realmente pode ajudar a melhorar problemas de pulmão e garganta, por ter propriedades antibióticas e antissépticas.

Laranja e goji berry

Sabe o que essas duas frutas tão diferentes têm em comum? A vitamina C, que é antioxidante e estimula o sistema imunológico.

Enquanto a laranja é mais fácil de encontrar, mais barata e um copo de suco por dia já rende uma boa quantidade de vitamina C,

a goji berry contém grandes quantidades desta vitamina em mesmo em poucas gramas.

Tomate e cenoura

As cores vermelha e laranja são indicadoras de uma substância chamada betacaroteno, que faz super bem ao sistema imunológico

e dá uma força para as células que lutam contra infecções.

Cacau e ostras

Ambos são boas fontes de zinco, um nutriente que está diretamente ligado ao bom funcionamento do sistema imunológico. Ou seja,

mais uma razão para comer chocolate amargo (aquele com 70% cacau ou até mais) neste inverno!

Fonte: yahoo/bem estar