



Comida + saúde = natal? Sim!

O Natal está chegando! É tempo de se reunir com familiares e amigos e celebrar o amor, a vida, e o ano que está acabando. E junto com as tradicionais reuniões de família, o final de ano traz também as fartas ceias, cheias de comidinhas gostosas. Mas vamos com calma, este não é um texto que quer te gerar culpa. Já parou para pensar que alguns alimentos típicos das ceias natalinas podem ser muito benéficos para a nossa saúde? E é sobre isso que o [Qual Farmácia](#) quer conversar hoje, vamos lá?

A alimentação é aliada

Para começar, não custa nada lembrar o quanto nossa alimentação é aliada no tratamento e até cura de algumas doenças. Manter uma vida saudável é o mesmo que saber equilibrar diversos hábitos que fazem bem para o nosso corpo. Pessoas que convivem com doenças auto-imunes, como a artrite reumatóide, sabem muito bem disso.

Vamos começar então pelas frutas. Sim, aquelas que no natal servem para decorar e colorir nossas mesas. Frutas como acerola, laranja, morango, abacaxi e melancia são uma excelente pedida pois, seu poder antioxidante e anti-inflamatório podem ajudar a aliviar as dores de quem vive com a “AR”. Então, não deixe que elas fiquem só de enfeite!

Outro alimento que sempre nos faz lembrar do natal são as nozes. As nozes são muito ricas em ômega 3, outro nutriente com alto poder anti-inflamatório. E junto com as nozes, podemos encontrar as castanhas, que além do ômega 3, são ricas em vitaminas e selênio, que melhoram nosso sistema de defesa.

Na hora de preparar o jantar, que tal alho e cebola naturais como tempero? Essa dupla possui muitas propriedades curativas, além de ajudar a reduzir inflamações e dores. Mas, se você não gosta muito desses dois, o salsão e o gengibre também estão disponíveis para temperar seus pratos e cumprir a mesma função contra inflamações e dores nas articulações.

Outras alternativas de comidas natalinas

Para quem não é muito apegado ao cardápio tradicional, uma dica: que tal trocar o peru por um peixe? Salmão, atum, bacalhau, sardinha, são muitas opções. As carnes de peixe geralmente são menos gordurosas, muito ricas em vitaminas e minerais que fortalecem nosso sistema imunológico.

Então vamos combinar, ninguém vai passar o natal sem aproveitar as delícias da ceia. Faça dos pratos natalinos seus parceiros de vida saudável. Mas lembre-se, a alimentação é um complemento em qualquer tipo de tratamento, que deve ser sempre acompanhado por um profissional. O [Qual Farmácia](#) deseja um feliz e delicioso natal!

[Read More](#)
