



## Alimentos saudáveis potencializam imunidade no verão

Quem pensa que gripes, resfriados e outros problemas decorrentes da baixa imunidade só acontecem nas estações mais frias do ano está enganado. No verão, a associação de calor, umidade e uso excessivo de ventiladores e ares-condicionados nos deixa mais vulneráveis e exige cuidados especiais com a saúde.

Nesse período, alguns alimentos podem, por meio de suas propriedades, ser grandes aliados para aumentar as defesas do organismo. Entre os nutrientes que protegem o nosso corpo, destaca-se a vitamina C. Ela amplia a produção de glóbulos brancos e anticorpos e também tem ação antioxidante, que previne o desenvolvimento de doenças como o câncer e processos degenerativos associados à idade. A vitamina está presente em frutas facilmente encontradas, como a laranja, a acerola e a manga.

[Read More](#)

---