

Maintenir une bonne santé grâce à l'alimentation

EatRight.org



Une bonne alimentation est essentielle à un système immunitaire fort, qui peut servir de protection contre les maladies saisonnières et d'autres problèmes de santé. Aucun aliment ou supplément en particulier ne peut prévenir une maladie, mais vous pouvez renforcer votre système immunitaire en ajoutant régulièrement ces nutriments à votre régime alimentaire.

Les protéines jouent un rôle dans le système immunitaire du corps, en particulier pour guérir et se rétablir. Mangez plusieurs aliments riches en protéines comme les fruits de mer, de la viande maigre, de la volaille, des œufs, des fèves et des pois, des produits de soya ainsi que des noix et des graines non salées.

La vitamine A aide à régulariser le système immunitaire et à servir de protection contre les infections en gardant la peau et les tissus de la bouche, de l'estomac, des intestins et du système respiratoire en santé. Vous pouvez obtenir cette vitamine dans les aliments comme les patates douces, les carottes, le brocoli, les épinards, les poivrons rouges, les abricots, les œufs ou les aliments portant une étiquette indiquant «enrichi de vitamine A», comme le lait ou certaines céréales.

La vitamine C soutient le système immunitaire en stimulant la formation d'anticorps. Vous trouverez cette vitamine dans des agrumes comme les oranges, les pamplemousses et les mandarines, ou dans les poivrons rouges, la papaye, les fraises, le jus de tomate ou les aliments enrichis en vitamine C, comme certaines céréales.

La vitamine E sert d'antioxydant et peut avoir une fonction immunitaire. Ajoutez de la vitamine E à votre alimentation en mangeant des céréales enrichies, des graines de tournesol, des amandes, des huiles végétales (telles que l'huile de tournesol ou de carthame), des noisettes et du beurre d'arachide.

Le zinc aide le système immunitaire à fonctionner correctement et peut contribuer à cicatriser les blessures. Le zinc se trouve dans la viande maigre, la volaille, les fruits de mer, le lait, les produits de grains entiers, les fèves, les graines et les noix.

D'autres nutriments, notamment les vitamines B6 et B12, le cuivre, la vitamine B9, le sélénium et le fer peuvent également contribuer à la réponse immunitaire et jouent un rôle dans les saines habitudes alimentaires.