



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### Qualidade da alimentação x Saúde mental, pela Nutricionista Gabriela Nespolo

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 2 de dezembro de 2020

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Uma alimentação equilibrada e saudável, além de ser essencial para a saúde do corpo, proporciona uma série de benefícios que combatem o desânimo e a perda de energia. São diversos os alimentos que aceleram a produção da *serotonina* e *dopamina*, responsáveis por uma sensação de prazer momentâneo.

Em tempos de pandemia, torna-se indispensável o cuidado com a alimentação e as emoções. Para tanto, a Nutricionista do Programa Academia da Saúde, da Unidade Básica de Saúde de Cotiporã, Gabriela Nespolo, lista quais são os alimentos, vitaminas e minerais que auxiliam no combate aos sintomas da ansiedade e da depressão.

Confira:

**Açafrão:** Por exercer funções antioxidantes, anti-inflamatórias e neuroprotetoras, oferece um efeito anti-ansiedade.

Dica: O açafrão pode ser utilizado no arroz, carnes vermelhas, frango, peixe, molhos, patês e sopas.

**Ômega 3:** Exerce funções anti-inflamatórias, preserva o sistema imunológico e afeta benéficamente as desordens de humor.

Fontes Alimentares: Peixes (salmão, sardinha, atum), semente de linhaça, semente de chia, nozes.

Dica: Podemos adicionar as sementes no iogurte, frutas e bolos.

**Cebola:** Anti-inflamatória, fortalece o sistema imune e reduz os sintomas de alergias alimentares ou respiratórias.

**Alho:** Auxilia nas funções respiratórias e também melhora a imunidade.

**Cacau:** Ajuda a proteger a saúde do coração, facilitando a circulação sanguínea e estabelecendo a pressão.

**Romã:** Aumenta as defesas do corpo e elimina as toxinas.

**Zinco:** Aliado no combate a infecções, fortalece o sistema imunológico, melhora a aparência da pele e fortalece o cabelo.

Alimentos Fontes: Amêndoas, nozes, castanha-do-Pará, sementes de abóbora, amendoim.

---



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

**Vitamina D:** Promove o crescimento e a mineralização dos ossos.

Alimentos Fontes: Salmão, ovo cozido, carne de porco, peru e frango, sardinha enlatada.

\*A exposição aos raios solares por 15 minutos, três vezes por semana também auxilia no aumento da Vitamina D no corpo.

**Vitamina B12:** Mantem o metabolismo do sistema nervoso central funcionando corretamente.

Alimentos Fontes: Fígado de boi e frango, coração, salmão, atum e carne vermelha.

*Por Gabriela Nespolo, Nutricionista do Programa Academia da Saúde da Unidade de Saúde de Cotiporã.*

---