

7 Immune Boosting Tips

Late Fall and Winter are peak cold, flu and COVID season. Boosting the nutritional quality of your family's diet can help strengthen immune systems enabling them to better fight off infections. Here are some simple ways to support a healthy and strong immune system.

1 Get your nutrients and antioxidants from food: Zinc, vitamin D, vitamin A, E and C, and beta-carotene play important roles in the immune system. By eating a balanced diet that includes all the food groups (fruits, vegetables, whole grains, protein, and dairy) you will likely get plenty of these nutrients and antioxidants.

2 Eat a "rainbow" of fruits and vegetables, every day: including a wide variety of produce helps insure a healthy daily dose of immune strengthening nutrients, including vitamin C and beta-carotene, and health enhancing plant chemicals, known as phytochemicals.



3 Be sure to include peak fall/winter produce: add in-season fruits & veggies, such as winter squash (all types), sweet potatoes, parsnips, turnips, beets, broccoli, cauliflower, kale, Brussel sprouts, artichokes, escarole, apples, clementines, pears, tangerines, grapefruit, and kiwi fruit.

4 Include immune boosting probiotic & prebiotic foods: cultured foods such as yogurt or kefir contain probiotics (good bacteria) as do fermented vegetables such as sauerkraut, pickled red onions, and kimchi. These good bacteria strengthen the immune system and help the body fight off infection. Prebiotic foods are foods that contain the fiber that good bacteria need to thrive, including bananas, onions, garlic, asparagus, beans, and whole grains.



5 Don't forget to add legumes and nuts and/or seeds to your winter menu: legumes; beans, peas and lentils are nutrition powerhouses--full of vitamins, minerals, complex carbohydrates, protein, and health enhancing phytochemicals. Nuts and seeds provide protein, heart-healthy fats, fiber, and other nutrients that keep your immune system strong and your body healthy!

6 Maintain hydration: dehydration causes the body to be more susceptible to bacteria and viruses. It can also cause an increase in hormones linked to suppression of the immune system.



7 Rest: most adults need 7-8 hours of quality sleep on a regular schedule. Make changes to your routine if you cannot find enough time to sleep. Sleep helps keep your immune system, mind, and body healthy.

7 Consejos para Estimular el Sistema Inmunológico

El final del otoño y el invierno son la temporada alta de resfriados, gripe y COVID. Mejorar la calidad nutricional de la dieta de su familia puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico, permitiéndoles combatir mejor las infecciones. A continuación se presentan algunas formas sencillas de apoyar un sistema inmunológico sano y fuerte.

1 Obtenga sus nutrientes y antioxidantes de los alimentos: El zinc, la vitamina D, la vitamina A, E y C y el betacaroteno desempeñan funciones importantes en el sistema inmunológico. Al llevar una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y lácteos), es probable que obtenga muchos de estos nutrientes y antioxidantes.

2 Coma un “arco iris” de frutas y verduras todos los días: incluir una amplia variedad de productos ayuda a asegurar una dosis diaria saludable de nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico, incluida la vitamina C y el betacaroteno, y sustancias químicas vegetales que mejoran la salud, conocidas como fitoquímicos.



3 Asegúrese de incluir productos de temporada alta de otoño/invierno: agregue frutas y verduras de temporada, como calabazas de invierno (todos los tipos), batatas, chirivías, nabos, remolachas, brócoli, coliflor, col rizada, coles de Bruselas, alcachofas, escarola y manzanas. , clementinas, peras, mandarinas, pomelos y kiwis.

4 Incluya alimentos probióticos y prebióticos que estimulen el sistema inmunológico: los alimentos cultivados como el yogur o el kéfir contienen probióticos (bacterias buenas), al igual que las verduras fermentadas como el chucrut, las cebollas rojas encurtidas y el kimchi. Estas bacterias buenas fortalecen el sistema inmunológico y ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. Los alimentos prebióticos son alimentos que contienen la fibra que las bacterias buenas necesitan para prosperar, incluidos los plátanos, las cebollas, el ajo, los espárragos, los frijoles y los cereales integrales.



5 No olvides añadir legumbres y frutos secos y/o semillas a tu menú de invierno: legumbres; Los frijoles, los guisantes y las lentejas son potencias nutricionales, llenas de vitaminas, minerales, carbohidratos complejos, proteínas y fitoquímicos que mejoran la salud. Las nueces y las semillas proporcionan proteínas, grasas saludables para el corazón, fibra y otros nutrientes que mantienen su sistema inmunológico fuerte y su cuerpo saludable.

6 Mantener la hidratación: La deshidratación hace que el cuerpo sea más susceptible a bacterias y virus. También puede provocar un aumento de hormonas relacionado con la supresión del sistema inmunológico.



7 Descansar: La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño de calidad en un horario regular. Haga cambios en su rutina si no encuentra suficiente tiempo para dormir. Dormir ayuda a mantener sanos el sistema inmunológico, la mente y el cuerpo.